


ఉప వేదాలు

వివాహం-దాంపత్యం

గర్భిణి హితచర్య



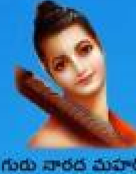


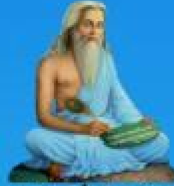
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

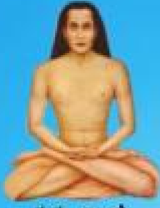

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

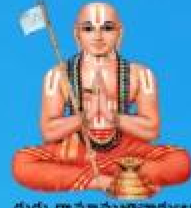
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

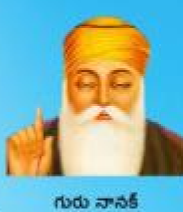

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

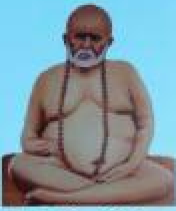

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలుపైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలుపైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100061551

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శ్రీరామసేవ.

ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్ ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గర్భిణీ పరిచర్య

శ్రీ మహాంధ్రవాల్మీకి వాసుదాసులు —
వావిలికొలను సుబ్బారాయ విరచితము

With the kind permission of the Endowment Board.



ముద్రణ — 1949

శ్రీ అజంతా ఆర్టు ప్రింటర్సు, విజయవాడ.

[illegible] :

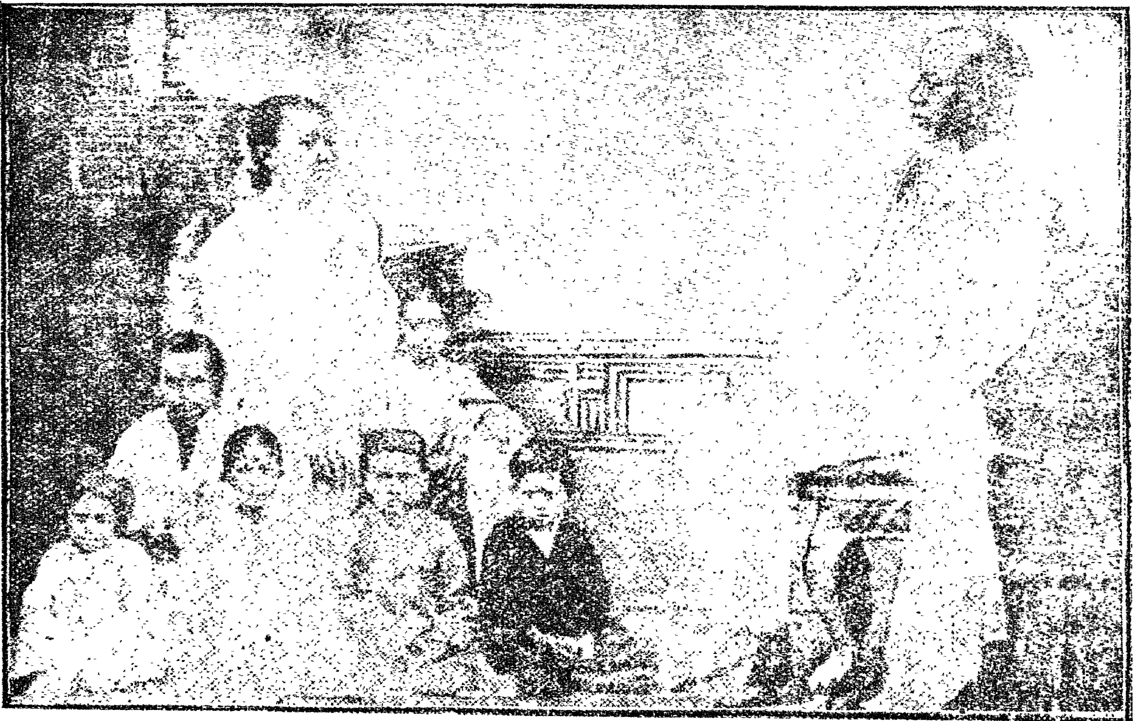
శ్రీకోదండరామ సేవక ధర్మ సమాజము

నెం. సహ 63 — అంగలకుదురు.

[రూపాయి



కథకుఁడు



తండ్రి పిల్లవాండ్రకు ఆర్యచరిత్రములు చెప్పుట



శ్రీ పద్మావతీదేవి

పీఠిక

గర్భిణీహితచర్యయు సతీహితచర్యయందంతర్భాగము మిక్కిలి ముఖ్యమైన భాగము మన దేశమున నిప్పుడు వెల్లివిరియు బాలెంతల మరణములును, జావునుండి తప్పించుకొనినవారు యావజ్జీవము పడు దుఃఖములును. గర్భస్థశిశుచ్ఛేదములును, నొకవేళ బిడ్డలు పుట్టినను ఎక్కుడు రోగులు, దుర్బలులు, దురాచారులు, పాపగుణులు, మతిహీనులు, కురూపులునై యుండుటయు నాలోచించి దేశముమేలు, ప్రజలమేలు కోరు సంఘసంస్కారకనామధారులు ముండల కెంపళ మిండలకు బాల్యగమనము నాలోచన వదలి గడ్డిగాదమువంటి దుర్బీజులచే లోకము నింపించి భూభార మెక్కించి దానిని తీయించఁజేయు నానారోగములను యుద్ధములను విప్లవములను బంపు భారము భగవంతునకుఁ గలిగింపక మితముగనైనను సద్గుణులు మతిబలసదాచారసంపన్నులు సంతానాలెట్లు కలుగుదురో యట్టి యాలోచనలు చేసి దానిని లోకమున కుపదేశింపఁ బాధ్యులు. ఈవిషయమున గర్భిణీహితచర్య నవశ్యము లోకమెఱుఁగదగినదగుటచే నిప్పటికిఁ గొంచెముగ నావిషయమై వ్రాసి ప్రకటింపఁగడఁగితిని. దీనిని లోకమెట్లు లాదరించునో చూచి తక్కిన విషయములు మఱియొకసారి చెప్పెదను. సుశ్రుతాద్యులందును నాంగ్లేయ గ్రంథములందును జెప్పఁబడినవి యిందు సంగ్రహముగఁ వ్రాయఁబడెను.

శ్రీరామాయ నమః

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గర్భిణీ హితచర్య

పూర్వ భాగము

చి॥ సౌ॥ అమ్మణ్ణిని సుపుత్రవతిగ దీవించితిని. అమ్మా! యిప్పుడు పిల్లగా నుండు నీవు ౫ – ౬ మాసములలోఁ దల్లివి కాఁబోవుచున్నావని విని చాల సంతోషించితిని. నీ జన్మము సార్థకము గానున్నది. సాధువులగు పురుషులకంటెను సాధ్వులగు స్త్రీ లెన్నిమడుంగులో గొప్పవారు. కొడుకునకంటెఁ గూఁతురు నూఱంతలు గొప్పదని శాస్త్రము. ఎప్పు డిది? కూఁతురు గుణవంతురాలై తల్లియను పేరు సంపాదించి నప్పుడే. కొడు కొక తండ్రివంశమునే యుద్ధరించును. కూఁతురు మగనివంశమునకుఁ దండ్రివంశమునకుఁగూడ గతులు కల్పించును. ఉభయవంశములవారికిఁ గీర్తిప్రతిష్ఠలు తెచ్చును. మగవాఁ డింత గొప్పకార్యముల నిట్లు చేయఁజాలఁడుసుమీ! అంతియ కాదు. స్త్రీత్వమే శ్లాఘ్యము. స్త్రీలు ప్రేమకు స్థానములు. స్త్రీప్రేమ జగత్ప్రసిద్ధము. వారి కది స్వభావగుణము. ఎప్పు డది? తల్లియను పేరు సంపాదించుకొనినప్పుడే యా గుణము పూర్ణమగును. బిడ్డలు లేకుండినను గావలయునని కోరువారును దయావతులుగానే యుందురు. బిడ్డలమీఁద ప్రీతిలేనిది యాఁడుది గాదు రాక్షసి. ఒక గురువు

నొక శిష్యుఁడు "అరయఁగా లోకమున కఠినపదార్థ మేది" యని యడిగెను. కఠిన మెంచని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. అంతకంటెఁ గఠినపదార్థ మేదని శిష్యుఁ డడిగెను. ధనము బిడ్డలు లేని స్త్రీమనస్సని గురు చెప్పెను. అంతకంటె కఠినపదార్థ మేమని యని వాఁ డడిగెను. మగఁడు బిడ్డలు ధనము లేని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. తల్లి దయకుఁ గారణ మొకటిఁ గదు. ప్రతిఫలము గోరదు. తాను బ్రతికియుండునో యని యూహ తెలియదు. తల్లిదయ కష్టమువచ్చినఁ దొలఁగదు. నిష్కపటమాడినఁ బోదు. అపాయము వచ్చినఁ భయపడదు. బిడ్డను పులి తన్నుకొని వచ్చినఁ దానా పులివాతఁ బడియైనఁ దల్లి బిడ్డను రక్షించును. తాను జీవించి రక్షించు స్థితిలోను లేనేని తల్లి బిడ్డ కపాయమును రానీయదు. ఎన్ని కష్టములైన నోర్చును. ఎన్ని బాధలైనఁ బడును. ౧౪ సంవత్సరములు రామదాసు రామా రామా యని యేడ్చి మొఱలు పెట్టినను ఆయన ప్రత్యక్షము కాలేదు. కష్టము తీర్పలేదు. తరువాత నొకనాఁడు సీతాదేవిని ప్రార్థింపఁగా నామె మగని బలవంతపెట్టి పంపి రక్షింపఁజేసెను. పరమదయామూర్తియైన శ్రీరాముఁడే యిట్టివాఁడైనచో నితరమనుష్యులగతి యేమి చెప్పవలెను? పుత్రుఁడు గుణవంతుఁడు ధనవంతుఁడు విద్యావంతుఁడుగా నుండినఁ దండ్రి సంతోషించును. లేకుండిన నట్టికొడుకునందు దండ్రి దయగలిగి యుండఁడు. తల్లి యట్లు గాదు. దుర్బలుండే, అసమర్థుండే యామె కెక్కువప్రీతి. ఆహా! నలువురిలోఁ బుట్టినట్టియు నలువు రుండు నింటఁ జొచ్చినట్టియు

[illegible] నీకివన్నియుఁ జెప్పనేల? ఇది నీకుఁ గ్రొత్త గాదు.

స్త్రీజన్మము తల్లియగుటచేతనే సార్థకము. భర్తవంశమును నిలుపుటచేతనే సార్థకము. కడుపునింప తినుటచే గాదు. సొగసులు చేసికొని వగలుపడుచుఁ గులుకుచుండుటచే గాదు. ఇచ్ఛావిహారాదులచే గాదు. పుత్రపౌత్రులు దేవపితౄణముల నెంతెంతో కష్టపడి తీర్చుచుందురు. భార్య పుత్రవతియై యుండఁదగు ఋణములనుండి విముక్తురాలగును.

గొడ్డుపోతుస్త్రీలు గొడ్డుపోతుచెట్లును సమానములు. కరఁగించివోసిన బంగారుబొమ్మవలెనుండు నొడలు తొడలు మెడలు జడలు ఎన్నియున్నను అవియున్నను సౌమ్యములు ఎంత గొప్పగ నుండిన నేమి? ఎంత సౌకర్యముగ నుండిన నేమి? ఉత్తదండుగ. [illegible] గొడ్డురాలిచేతి మంచినీళ్లు త్రాగరాదనియుఁ గూతురు పుత్రవతియగువఱకు నామె తండ్రి దాని యత్తగారింట భోజనము చేయరాదనియు శాస్త్రము. ఆ ప్రకారము చేయువారిప్పటికి నెందఱో యున్నారు. ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివేని నీ వెంత గొప్పతనమును సంపాదింపనున్నావో తెలియఁగలవు.

అమ్మా! ఇది ఫాల్గుణమాసముగదా! మా వాకిట నుండు వేఁపచెట్టువంక నొకసారి మెల్లఁగఁ దలయెత్తి చూడుము. రెండు మూఁడు నెలలకుముం దెట్లున్నది? ఇప్పు డెట్లున్నది? అప్పుడు ముదురాకుతో నిండియుండెను. ఇప్పు డాకు రాలిపోయి కొమ్మలు రెమ్మలు బయటఁబడినవి. అయిననేమి! దానిని

జూచి నీవు హేయపడుదువా ? పడవు. ఏల ? ఇఁక కొలఁది దినములలోనే చిగిరించును. నవనవలాడు క్రొత్తయాకులచే మనోహరముగ నుండును. పుష్పించును. ఆ పుష్పములలోఁ బుప్పొడి పుట్టును. ఆ పుప్పొడి గింజలతో కలియును. ఆ సమయమున నాసువాసనకు తేఁగలు మొదలైన బంధుజనములెల్ల వచ్చి తేనెవిందు నారగించును. కోకిలలు సంగీతములు పాడును. చిలుకలు సంతోషముతో చెవులు చిల్లులుబోవ నఱచుచు పేరంటము ముత్తైదువులవలె వినువిసల రాకపోకలు చేయును. ఈ విధముగ వృక్షముల గర్భాధానమహోత్సవము జరగును. ఆ పిమ్మట కాయలు కాచును. పండ్లు పండును. నిండారఁబండిన చెట్టు నెందైనఁ జూడలేదా యెంత కన్నుల పండువుగనుండునో ! వృక్షములకీ వసంతమేకదా ! నవసంతాన లాభసమయము. సంతానమువలని లాభము పతిహితచర్యయందు వివరించితిని. అది నీవు చూచితివా ?

అమ్మా ! యిప్పుడు నీకిట్టి మహోత్సవకాలము సంప్రాప్తించినది. నీమగనిని నీతో నెక్కువగఁ గట్టివేయఁదగిన సాధనము నీచిన్నియుదరములో సృష్టియగుచున్నది. ఇదియంతయు నాలోచించితివా నీవెంత సంపన్నురాలవో నీకే తెలియఁగలదు. గొప్పపదవి గొప్పకీర్తి సులభముగ రాదని నీకుఁ దెలియునుగదా ? ఎంతెంతో యెన్నెన్నో సంవత్సరములకొలఁది కొంచెమైనను గష్టపడక గొప్ప కార్యము చేసినవారెవరైన లోకమున నున్నారా ? నీదొడ్డిలోని కఱివేపాకు కోయవలయుననినను నెంతకష్టమో తెలియదా ? ఆకులోని కన్నము

రావలయుననిన నెంత కష్టపడవలయునో యోజింగవా? అట్టులే మీఁద చెప్పిన తల్లితనమను గొప్పపదవినొంది వంశ ప్రతిష్ఠానక కార్యముచేయుట కేవలము సుకరముగా నుండునా? ఉండదు. వారివారి తెలివికొలఁది కష్టము కొంచెముగనో గొప్పగనో యుండును. వివేకముగలవారు విశేషము కష్టపడరు. తెలివిలేనివారు విశేషముగ కష్టపడుదురు. కావున నీకుఁ జెప్పఁదగినవి చెప్పి నీ కష్టము సాధ్యమైనంతవఱకుఁ దగ్గింప వలయుననియే నా కోరిక. కావున నిది వ్రాయఁబూనితిని. కొందరు స్త్రీలు తాము వేఁకటిగా నున్నప్పుడు తెలివితక్కు వగాఁ బ్రవర్తించి చాలఁగష్టపడి సీతకు వ్రాసిన వ్రాఁతయే నీమకంతయు నన్నట్టు లందఱకుఁ దమ కష్టములవంటి కష్టములే స్వభావములని తలఁచి తేరకు తొలిచూలు వేఁకటిపడు చులను భయపెట్టుచుందురు. ఇట్టు లెవ్వరైనను జెప్పిరా వీరు తెలివిమాలినవారని యనుకొనుము. కొందఱు తాము కనుట చే నేదో గొప్పకష్టకార్యము నిర్వహించినట్టు లేనివిపోనివి కల్పించి ప్రగల్భములు చెప్పుచుందురు. వీరు చెప్పుమాటలు విని వీరి బ్రతుకింతేకదా యనుకొనుము. ఇట్టివారితో మాటలాడకుము. నోరు మూసికొనుఁడని చెప్పుము. ఎవరు నీకు ధైర్యము కలుగు నట్లు మంచిమాటలతో నడచినది నడచుచున్నది నడవఁబోవు నది చెప్పుదురో వారిమాటలు నమ్ముము. తన యొత్తుధనము పోసినను తల్లివంటి దాసి రాదనియు, అఱువదిలక్షల వరహా లిచ్చినను అత్తవంటి తొత్తురాదనియు సామెత గలదు. ఎక్క డనో చెడిన లంజముండతప్ప నెంత చెడ్డదైనను అత్త యీ సమయమునఁ గోడండ్రకు ద్రోహము సేయదు. కొంద

అత్తలు కార్యములు చేయుచు నేటుమాటు పోటుపాటు సహిం చుచుందురు. ఇటు చేయని యత్తలు నాఁడుబిడ్డలు దేవతలతో సమానలు. ఒకవేళ నా కేదియైన నసినను జలివిగలిగి తన శ్రేయస్సు తన మగని శ్రేయస్సు తన బిడ్డ శ్రేయస్సు కోరు కోడలు దాని మనస్సునఁ గొంచెమైన నేవేళయందైన నుంచు కోరాదు. ముఖమునఁ జిఱునవ్వు మనస్సున శాంతితప్ప మఱి యేదియు నుండరాదు. దేహము జబ్బుగా నున్నందున నుత్తరము వ్రాయలేదని వ్రాసితివి. నీ కిది వేవిళ్లసమయమని యెఱుంగు దును. ఈ స్వల్పబాధలన్నియు మూఁడు మాసముల కెక్కువ యుండవు. ఈ యల్పకాల మెప్పుడో పోవును. ఒకవేళ నీకుఁ గష్టముగానే తోఁచెనుకో ప్రసవించినవెంటనే "యేమిబిడ్డ?" యని యెంతసంతోషముతో కేక వేయుదువో స్మరింపుము. "అమ్మా! యిదో బిడ్డ, పాలిమ్మని దాది నీ బిడ్డను నీ చేతి కిచ్చినపుడు తొలుతొలుత బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునపు డెంత సంతో షముచే నుప్పొంగుదువో యాలోచించుకొనుము. నా బిడ్డ కవి చేయింపవలె నివి చేయింపవలె నా వేడుకలు చేయవలె నీ వేడుకలు చేయవలెనని ఆ పది దినములలోనే యెట్లు కోరి కలను కోటలు దాఁటించుచుందువో యాలోచింపుము. ఈ కోరిక లిట్టివని చెప్పఁగలను గాని నీ కిదివఱ కనుభవము లేని కారణమున నీవు గ్రహింపఁజాలవు. అనుభవించునపుడు నీకే తెలియును. తలకు వాసనకట్లు పండ్లకు కవ్వుకలిగి బిడ్డ నెత్తి కొని నామకరణమునకై మెల్ల మెల్లగ వచ్చి మగనిప్రక్కలోఁ గూర్చుండునప్పు డెంత సంతోషింతువో యెంచుకొనుము. ప్రాణేశ్వరా! మీకు బిడ్డ నెత్తుకొన నిచ్చెదనని వాగ్దానము

చేసితిఁగదా! ఇదిగో మీబిడ్డ నెత్తికొని ముద్దాడుచు తల్లిఁ జెప్పినప్పు డెంత యుప్పొంగి పోదువో యాలోచింపుము. ఇంటికి వచ్చిన యిల్లాండ్రితో నిదో మా అమ్మ కొమరుని మీ యత్తగారు చెప్ప లోలోపల నెంత సంతసింతువో యోజింపుము. పుట్టెడుబిడ్డవలన నీకుఁ గలుగు సంతోష మంతయు వ్రాయవలయునన్న పదిపుటలు పట్టును. నే నీ సంతోషములోఁ జెప్పవచ్చిన విషయము మఱచిపోదును. కావున ప్రకృత మనుసరించెదను.

వేఁకటిచిహ్నములు పతి హితచర్యయందు వ్రాసితిని. అందుఁ జెప్పిన కొన్ని కొంతకాలమువఱకు సందేహించినను నిది మాత్రము నిస్సందేహము. వేఁకటి తొలి కాలమున నిలిచి యున్నవారికి నాడి చాల శీఘ్రముగఁ గొట్టుకొనును. కూర్చుండు నప్పుడు మెల్లగఁ గొట్టుకొనుచు, పండుకొనినప్పు డంతకంటె మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. గర్భిణీస్త్రీలు నిలుచుకొనినను, కూర్చుండినను, బండుకొనినను, నాడ యొకవిధము గానే కొట్టుకొనుచుండును. సందేహము గల స్త్రీ తన మణికట్టు దగ్గఱ నాడి నిముసమున కెన్ని మార్లు తాను నిలిచి యుండఁగా కొట్టుకొనుచున్నదో పండుకొనినపు డెన్ని మార్లు కొట్టుకొను చున్నదో గడియారమునుబట్టి పరీక్షించుకొని తీర్మానించుకొన వచ్చును. వేఁకటి యుండినయెడల భగములో వ్రేలుంచిన కొంచెము వేఁడగానుండును. స్రావము ధారాళముగ నుండును.

వేఁకటియనునది నిశ్చయము కాఁగానే తల్లికిఁ బిల్లకుఁ గూడ దేహము మనస్సు నెమ్మదిగా సుఖముగా నుండునట్లు

చూచుట యందఱకు విధి. దీనికి విరోధముగా నెవరు ప్రవ
ర్తింతురో వారు భూతద్రోహులు. దీ కిఁ గారణము పతిహిత
చర్యయందుఁ జెప్పితిని.

కొందఱకు వేకటి మిగుల బాధాకరముగా నుండును
గాని యీ బాధలన్నియు నారోగ్యము సరిగాఁ గాపాడుకొనక
దేహపరిశ్రమము చేయక స్వభావవిరుద్ధముగాఁ బ్రవర్తించు
టచేఁ గలుగునవి కావునఁ గొంచెము హెచ్చరికకలిగి ప్రవర్తిం
చినయెడల బాధలు చాలభాగము తగ్గిపోవును. అమ్మా! నీకును
చి॥ సౌభాగ్యవతులు రుక్మిణమ్మకు మహాలక్ష్మమ్మకు శరీర
శాస్త్రము చెప్పినపుడు గర్భకోశమును గుఱించియుఁ బిండో
త్పత్తిని గుఱించియుఁ జెప్పితినిగదా. ఆ పటములనుగూడఁ
జూపితినిగదా. వాస్తవముగ నీ కడుపులో నెక్కడ నెక్కడ
నేమేమి యున్నదో, యే యే యవయవము, కోశ మెట్లెట్లు
పనిచేయునో, యేవిధముగ మీరు ప్రవర్తించిన నవి యారోగ్య
ముగ సరిగఁ బనిచేయునో, యేకార్యములు చేసిన నవి చెడి
పోయి బాధించునో యివియన్నియుఁ జెప్పితినిగదా. అవి
యన్నియు నీకు జ్ఞప్తియం దుండెనా నీదేహమునుగుఱించి
నీకుఁ దెలియనిది లేదు. కడుపులో నేమో పెద్దపులి యున్నదని
గాని విపరీతము పుట్టుకొని వచ్చినదనిగాని భయపడనక్కఱ
లేదు. అది తెలియనివారు చీఁకటింటిలో తాఁరాడి తలపగుల
గొట్టుకొనునట్లు అజ్ఞానముచే భయపడుచుందురు. కావున
నీకు మొదటి భయకారణము తీరిపోయినది. నీవు చిన్న
దానవు. కావున మఱచియుందువనియు, నీ చెల్లెండ్రకుఁ జల్లి
వైనను అక్కవైనను నీవే గనుక వారికిని దగు సమయముల

హిత ముపదేశింతువనియుఁ దలఁచి మీ కిదివఱకుఁ జెప్పిన విషయమంతయు నిందు నుత్తర భాగమున వ్రాసితిని. ఆరోగ్యము చక్కఁగా నున్నయెడల నీ కెట్టి దేహబాధ గలుగదని చెప్పినమాట మఱవక నడచుకొంటివా నీవు వేదనయనునది లేక ప్రసవింతువని నమ్ముము. గర్భిణీ స్త్రీలకు బాధగలుగుటకు ముఖ్య కారణములు మూఁడు.

1. ఆహారదోషము.

2. వస్త్రదోషము.

3. పరిశ్రమము లేకపోవుట.

1. ఆహారదోషము :— ఆహారదోషమువలననే యనేకబాధలు గలుగును. ఆహారము పుష్టినిచ్చునదిగ నుండవలయునుగాని విశేష ముష్ణము గలిగించునదిగ నుండరాదు. కావున నుష్ణపదార్థము లావాలు మిరపకాయలు మొదలైన వెంత తగ్గించిన నంత మేలు. తినునట్టి యాహారమునకుఁ గాల క్లుప్త ముండవలయును. ప్రతిదిన మొకవేళకు సరిగ భోజనము చేయవలయును. ఆహారము మితముగ నుండవలయును. కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలు భోజనకాలమందే నీళ్ళు త్రాగఁజాలరు. వెక్కసము తోఁచును. అట్టివారు భోజనమైన కొంతసేపటికి నీళ్ళు త్రాగవలయును. వరిబియ్యము బార్లీబియ్యము, సబ్బు, బియ్యము, అన్ని కూరగాయలు గడ్డదినుసులు (పరాణీలు, ఉర్లగడ్డలు శ్లేష్మములు గావు.) అన్ని పండ్లు, నాలుగువిధము లైన పప్పులు తేనె, వెన్న, చక్కెర, నూనె, నెయ్యి, తిన వచ్చును. దాహమణఁచుటయేగాక పండ్లు పలుమాఱు తిను

పెండుట చాల మేలు. దీనివలన ప్రసవకాలమున వేదన తగ్గును. సాధ్యమైనంతవఱకు చిఱుతిండ్లు అజీర్ణపదార్థములు దోసెలు పోళీలు మొదలైనవి మానుము. ఉప్పు, మిరియాలు, లవంగపుచెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు, అల్లము, కోకో బిడ్డలకు నీకు ఇవి యెముకలను బలియఁజేయును. తల్లియంగములు బిఱుసెక్కుటచే ప్రసవకాలమున సనయువములు మృదువుగా నుండకపోవుటచేతను బిడ్డదేహము బిఱుసుగా నుండుటచేతను శిశువు సులభముగా వెలుపలరాదు. పిండివంటలు మానవలయును. కాఫీనీళ్లు తేయాకునీళ్లు మొదలైన నీళ్ళు సుగంధపాలవేళ్లు నిషిద్ధములు ఇవి నీకు బిడ్డకుఁగూడ హానికరములు. ఉప్పు గోధుమ లుపయోగింపరాదని విజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. మినుములు చాల మితముగఁ దినుట మేలు. ఫలములలో దానిమ్మపండ్లు, కమలాపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, అంజూరములు మాదీఫలములు ఇవి ముఖ్యముగఁ దినవలయును. పుల్లనిపండైన మఱింత మేలు. సీమరేగుపండు, ద్రాక్షపండ్లు, కిస్మిసిపండ్లు ఇవియును దినవచ్చును. మంచిరక మరఁటిపండ్లును మేలైనవే. బూడిదయరఁటి సుగంధాలు ఇవి కొందఱు భోజనమునకు ముందుకూడ నుదయముననే తిందురు. ఏది యెంతమంచిదైనను విశేషించి తినరాదు. అన్నివిషయముల మితిగలిగియుండవలయును. ఒక పిడుచ యెక్కువ తినుటకంటె నొకటి రెండు పిడుచలు తక్కువతినుట మంచిది. వేవిళ్ళబాధ యుండెనేని యుదయమున మేలుకొని రాఁగానే పక్కవిడిచి లేవక కొంచెము నిమ్మకాయకాని మీఁద

చెప్పిన మంచిరక మఱ్ఱిటివండ్లుగాని తిని ౫ నిమిషము లట్టులే పరుండి తరువాత మెల్లగ లేవవలయును. లేక సోడానీళ్లు త్రాగి నను బ్రాతికవచ్చును. సాధారణముగా వండుకొనుటకుం బోవుట కుముందు ఏవైనఁ ఫలములు పుల్లనివి గాని పండుకొనిన సమయ ముగాని వాంతు లుండవు. రాత్రిపూటఁ బండుకొనుటకుఁ బోవుటకు మూఁడుగంటలలోపల నేమియుఁ దినవలదు. తిను నది చక్కఁగా నమిలి తినవలయును. నెలలు హెచ్చు కొలఁది ఆఁకలి హెచ్చినయెడల నొక్కసారిగ నెక్కువగఁ దిన వలదు రెండు మూఁడు మార్లుగఁ దినునది ౪ - ౫ మార్లుగఁ దినవచ్చును. వేకటి మనుష్యుల తృప్తికిఁ గావలసినంత దిన వలయు ననుట తప్పు. అట్లు దినిన నజీర్ణమువలన బాధ కలు గును.

అమ్మా! నీ కిక్రిందఁ జెప్పఁబడు దురభ్యాస మున్న యెడలఁ జక్క దిద్దుకొన నాలోచింపుము గాని నన్ను దూషింప సాహసింపకుము. ఎట్టివారికిని సత్త్వగుణము ప్రధా నమై యుండవలయును. అందు బ్రాహ్మణుల కది ముఖ్యము. నీ తల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణులు. బ్రాహ్మణవంశమునఁ బుట్టిన నీవును బ్రాహ్మణ తేజస్సు రక్షించుకొనవలయును. క్రొత్తగా నట్టి తేజస్సును మీరు సంపాదింపలేకుండినను బెద్దలు సంపా దించి మీ కిచ్చినదానినైనఁ బోఁగొట్టుకొనక రక్షించుకొనుట విధియై యున్నది. సత్త్వగుణము తాపాడుటయుం దాహారము ప్రధానమైనది. ఆహారమువలననే చిత్తశుద్ధియుఁ గలుగును. కావున తామసాహారమును మీరు తక్కిన కాలములందే

తినఁగూడదన నిట్టి సమయమందుఁ దినఁ గూడదని నేను జెప్ప వలయునా ?

ద్వి. పాసినకూడు, నపక్వంబు, చెడ్డ
వాసనగలదియు, వర్జితరసము,
నపవిత్ర, మెంగిలి యయినది, చలిది
నృపవరా ! తామస ప్రియములు సుమ్ము.

అని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. దీనివలన నెఱ్ఱగడ్డలు, తెల్లగడ్డలు, ముల్లంగి గడ్డలు మొదలైనవియుఁ దినరాని వస్తువులని కొన్ని చోట్ల నేను జెప్పినవియుఁ దినకుము. దీని వలన నీవు చెడుటేగాక నీ బిడ్డలును దమోగుణము ప్రధాన ముగాఁ గలవారగుదురు. తుదకు నీ వంశము నామమాత్ర మున బ్రాహ్మణవంశ మగును. మీా సంగతి చెప్పనేల ?

నే నొకనాఁ డొక బంధువులయింటికి భోజనమున కేగి తిని. ఆ యింటిలో సాలగ్రామ ముండవలసినచోటఁ దెల్ల గడ్డ యుండెను. ఇంత కెక్కువ నే నేమి చెప్పుదును ? బ్రాహ్మణ తేజస్సును ఓజస్సును గాపాడఁగోరువా రిట్టి దుష్టాహారములను దినువారి చేతి కూడు దినరు.

2 వస్త్రదోషము :— ఆంగ్లస్త్రీలలోనుండు దురా చారములు మనలో లేవు గనుక, దీనినిగుఱించి విశేషము చెప్పవలసినదిలేదు. చీరలు పావడలు వదలుగఁ గట్టుకొన వలయును. తేలికచీర కట్టుకొనవలయును. రవికయును వద లుగనే యుండవలయును. వస్త్రము లెంత తేలికపైన నంత

మేలు. గుండీలరవికలకంటె సాధారణమైన రవికలుచాల మేలు. తడిగుడ్డలుగాని చల్లగనుండు గుడ్డలుగాని కట్టరాదు.

దేహపరిశ్రమము విషయములో నింటిపనులు చక్కఁగఁ జేయుటకంటె మించినది లేదుగాని గుడ్డలుతుకుట, బరువు లెత్తుట, నీళ్ళు చేఁదుట యివి మంచివని చెప్పఁజాలను. మెట్లె క్కుట మంచిదని. బరువైన పరుపులు తివాచీలు మొదలైనవి విదలింపవలదు. మంచిగాలిలో తిరుగుట మేలైనకార్యము. మోఁకాళ్లు వంచకుండ నడుముమాత్రము వంచి చేతి వేళ్లతో కాలి వ్రేళ్ళు తాఁకుట మంచిసాధనము. ఇది తొలుతఁ గష్టముగా నుండినను క్రమ క్రమముగ సులువగును. మొదటి నుండి దేహపరిశ్రమము చేయువారి కిది చాల సులభము. ప్రసవకాలమున సుఖకరము. నీకు నేను నేర్పినపద్ధతిని శ్వాసము బాగుగ పీల్చుము. గాలి శ్వాసకోశములలోనికి పూర్ణముగఁ బోవలయును. దీనివలన నీకు బలము వచ్చుటయేగాక కడుపులోని బిడ్డకును బలము వచ్చుటేగాక దాని దేహము నిర్మలమగును. ఇది యనుకూల మున్నప్పు డంతయుఁ జేయవలయును. ఇది పనిచేయుచు నడచుచుఁగూడఁ జేయవచ్చును. దీని నుపేక్షచేయవలదు.

నోటితో శ్వాసము పీల్చుట కూడనిపనియని చెప్పితిని గదా. ఎప్పటికి ముక్కుతోనే శ్వాసము పీల్చుము. నీవు కూర్చుండునపుడు చక్కఁగ వెన్నెముకవంపు లేకుండునట్లు కూర్చుండుము. నడుములమీఁద చేతులుంచి వంగుటకు సాధ్యమైనంతమాత్రము ముందటికు రెండు మోఁకాళ్ళు వంపక

వెనుకకు ప్రక్కలకు వంచుము. ఇదియును గాలి బాగుగ పీల్చుటయును మీఁద చెప్పినట్లు చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్ళ తాఁకుటయు చాల మంచిసాధనము ఇది నీ వింతవఱకు చేయు కాని నీ యుక్తమైన మార్గ మవలంబింపుము. తెలిసినవారొక్కరి చే కని యడుగఁదగవలెను. ఇదియైనను మితముగానే చేయవల యును గాని యాయాసము కలుగునట్లు గాదు.

దేహ మలయింపక యెంతిపనియైనఁ జేయుచుండవల యును. దానివలన వేఁకటికాలమందు సుఖముగా నుండుటే గాక ప్రసవమునకూడ వేదన లేకయుండును. అట్లని యొగురుట దుముకుట, పరుగెత్తుట, గొబ్బితట్టుట, బరువులెత్తుట, చాల సేపు వడుమువంచికొని యుండుట, గుఱ్ఱపుస్వారి చేయుట, త్రొక్కుడుయంత్రములతోఁ గుట్టుట, ఒడ్డుమిట్ట నేలలమీఁద దేహమంతయుఁ గుదిలించు బండ్లలోఁ బోవుట, దేహ మలయు నట్లు చాలదూరము నడుచుట యివి చేయరానిపనులు. ఇంటి పనులన్నియుఁ జక్కఁగఁ జేసికొనుచుండినఁ జాలును. వేఁకటి రాఁగానే యేదో పెద్దపదవి వచ్చినట్లు కొందఱు సోమరిగొడ్డులు గోడకో గుంజకో యానుకొని మోఁకాళ్ళపైఁ జేతులుచాఁచు కొని కూర్చుండుటో, కారణము లేకయు నీ గోడక్రిందనో యరా వంచ టరుఁగుమీఁదనో పండుకొనుటో, యిదే నెపముగఁగొని పనిచేయుట మాని సుఖముగ నుండు తలంపుతోనో నే నేల చేయవలె నితరులు చేయనిలే పని యని యూరక రోగముని నగబడుచుండుటో యిట్టివి కాదాని పనులు హానికరములు. ఆటల పాటలకుఁబోయి గంటలకొలఁది కదలక మెదలక

కూర్చుండుట హానికరము. దేహము దాఁచిన సోమరులు ప్రసవ కాలమునఁ జాల బాధపడుదురు.

ఆంగ్లస్త్రీలు నిద్రించుటకుముం దొక తొట్టిలో వారి వారి కనుకూలమగునట్లు వేఁడినీళ్లో చల్లనినీళ్లో నించి నడుముదాఁక మాత్రము నీళ్లలో నుండునట్లు కాలుగంటసేపు కూర్చుందురు. దీనివలన కడుపులోని ప్రేవులు మృదువులగుటయే గాక నిద్ర బాగుగ పట్టును. నీళ్లలోనుండి లేవఁగానే తడి లేకుండునట్లు చలి యెత్తకుండునట్లు గుడ్డతో బాగుగ తుడిచివేయవలయును. ఇది మనలో వాడుకయున్నదో లేదో నాకుఁ దెలియదు. నీ పెద్దవా రంగీకరించిన చేసిన లాభము కలదు. వా రంగీకరింప కుండిరా తరువాత నూరక నసకొట్టుచుందురు గనుక ఆ ప్రకారము చేయక పండుకొనుటకు ముందు తడి గుడ్డతో కడుపు తొడలసందు తుడుచుకొనుము. దీనియందును కొంత మేలు కలదు. కడుపుమీఁద కానుఁగునూనె (olive oil కొంచెము వేసి బాగుగ రుద్దిన నరములబిగువు వదలి సడలును. ఇది వారమునకు రెండు సార్లో మూఁడుసార్లో చేయవలయును.

ప్రతిరాత్రియందును చక్కని పటికనీళ్లు చనుముక్కలకు పట్టించి యట్లనే ఆరిపోవునట్లు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయకపోయినయెడల బిడ్డ పాలుత్రాగు నప్పుడు కొనలు గట్లుపాఱి పుండువలె నగును. ఆ బాధపడలేక బిడ్డకు చక్కఁగాఁ బాలియ్యకపోయిన బిడ్డ చెడిపోవును. పని చేయునప్పుడంతయు సాధ్యమైనంతవఱకు దేహము చక్కఁగ నుంచుకొనుము. ముసలి యవ్వలవలె వంగి పనిచేసితివా భారము

తగులరానిచోటుల భారము తగులును. కూర్చుండి చేయఁదగినపని కూర్చుండియే చేయుము. వంగి చేయవలదు. ఏపని చేసినను నడుమునకు బలము కలుగుపనియే చేయుము.

ఈ సమయమున స్త్రీలకు ముఖ్యముగ నారోగ్యము గలవారికిఁ గామము కలుగదు. అయినను గొందఱకు మితముగను గొందఱ కమితముగను గామ ముండును. అమితముగ నుండుట రోగలక్షణమనియే చెప్పవలయును. దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయించుటే మేలు. మితముగ నుండిన నణఁచుకొనుట మేలు. ఏలందువా యిప్పుడు నీ కోరిక లెట్లుండునో నీ బిడ్డల కోరిక లట్లే యుండును. నీవు దైవప్రార్థనము చేయుచు మనస్సు దేవునియందు నిలిపియుంచితివా దైవభక్తిగల బిడ్డ పుట్టును. నీమనస్సు విశేషించి తిండిమీఁదఁ బోయెనా తిండిపోతు పుట్టును. ఇట్టులే నీవు తినునట్టి యాహారమువలన బిడ్డకు దేహమెట్లేర్పడునో నీవు చేయు నాలోచనలవలన నీబిడ్డమన స్సేర్పడుచుండును. కావున నీసమయమున నీమనస్సు కామముపైఁ బోయెనా కామాతురతగల బిడ్డ పుట్టి అంకుతనమైన మరగును లేక స్త్రీదాస్యమైనఁ జేయును. అట్టి బిడ్డ నీకుఁ గావలయునా? వలదుకదా? అంతేగాదు. పిండమునకు హాని గలుగును. గర్భస్రావమును గలుగును. నీవు మిక్కిలి సుకుమారివి చిన్నదానవు కనుక జాగ్రత్త. ఒకవేళ మగఁడు దయాదాక్షిణ్యములు లేక యిట్టికోరిక కోరెనా స్త్రీలు వలదని వేడుకొనవలయును. కూడదని మొక్కవలయును. నన్నుఁ దాఁకకుమని యడుగుకొనవలయును. నోరెఱుఁగని బిడ్డ కేల విషము పోసెదరని ప్రార్థింపవలయును. ఇంత తెలియఁజెప్పినను విననివాఁడు పశు

పోయెదరు. భార్య లంగీకరింపకుండినఁ గొందఱు పురుషులు నేను లంజెలఁ బెట్టుకొందుమని బెదరింతురు. కొంద ఱట్లే చేయుదురు. ఇట్టివారు మనుష్యులకు బుట్టినవారు కారు గనుక వారెట్లైనఁ బాడైపోసియుండి భార్యలు తమ గర్భమును గాపాడు కొనవలయును. ఈ కాలమున తల్లి యొావచ్చుకి శిశు వును బోషించుటయందే వినియోగింపవలసియుండును. కావున వారు సంగమముచే బలమును పోఁగొట్టుకొనరాదు. గర్భిణి రమించినచే మదమూర్ఛాది రోగములుగల శిశువులు పుట్టుదురు. తల్లికి నుద్రేకము గలిగినపుడు బిడ్డకు నుద్రేకము కలుగును. ఉద్రేకమువలన నరములు బలహీనములగును. లేఁతమొలకవలె నుండు శిశువు నరములకు నుద్రేకము గలిగినఁ గలిగెడికీడెట్టిదో చెప్పవలయునా! కొన్నిసమయముల బిడ్డలు చావనే చత్తురు. శిశుహత్యా దోషము తల్లిదండ్రులకు రానేవచ్చును.

ఈకాలమున స్త్రీలకుఁ జెక్కిళ్ళు పలకబాఱును. కన్నుల కాంతి తగ్గును. దేహమున మఱికొన్ని మార్పులు కలుగును. మునుపటి చక్కఁదన మిప్పు డుండదు. ఉండకుండిన నేమి? చిగుళ్లతో పూలతో నిండినచెట్టుశృంగారము పూలచెట్టుది. పండ్లతో నిండిన చెట్టుశృంగారము పండ్లచెట్టుది. ఆకులు ముదిరినంతనే ఫలభారముచే వంగిన కొమ్మ లందములు గావా? అటులే దేహమున మార్పు గలిగినంతనే బుద్ధి మంతుఁడైన భర్తకు భార్యయందుఁ బ్రీతితగ్గదు. మఱింత గౌరవము హెచ్చును. భార్యను దుచ్ఛకామదృష్టిచేఁ జూ

డక యేదియో గొప్పకార్యము నిర్వహించుదానివలెఁ జూచును. సత్యము సత్యము. బ్రహ్మవలె జీవసృష్టియు, విష్ణువువలెఁ బోషణము చేయఁబూనిన గర్భిణియందు గౌరవబుద్ధి గాక నీచబుద్ధి యెవరికెట్లు పుట్టును? అంతకంటె గొప్పకార్యము దేని పురుషుఁడు చేయఁగలఁడు? బుద్ధిలేని దరిద్రుఁడు నా మహాకార్యమునకు విఘ్నము గలిగించి జీవిని హింసించును.

పైనఁ జెప్పిన మార్పు గర్భిణులయందే గాదు పురుషులయందును గొంతవఱకుఁ గావచ్చును. అది సహజమే కదా? స్త్రీలు గామమునకు సౌమ్యత్వమును వహించినపుడు పురుషులు నట్టివారే యగుదురు. కాముకులమాట వదలిపెట్టిన స్త్రీల హావభావవిలాసములే పురుషుని కామమును ప్రేరించునవి. వారు సౌమ్యభావము వహించినపుడు పురుషులును సౌమ్యులగుట న్యాయమే కదా. కావున నీకాలమునఁ బురుషులును స్త్రీలను గామింపరు.

అమ్మా! నీ దేహముచే నీకు సాధ్యమైనంత (విపరీతముగఁ గాదు) కష్టము చేయుముగాని మనస్సునకేమాత్రము కష్టము నీయకుము. ఏ కారణముచేతనైన సరే, యెన్ని కారణములు కలిగినను సరే, నీ మగఁడు నిన్నుఁ గొట్టినను దిట్టినను సరే, నీ యత్తలాఁడుబిడ్డలు బావలు మఱఁదులు (వాదమునకై వ్రాయుచున్నాను గాని యిట్టి కష్టములు పెట్టువారు నీకుఁ గలరని కాదు) బాఁదినను వేఁదినను గూడ నీవు ముఖము ముడ్వకుము. కన్నీరు గార్పకుము. క్రోధము మదము మాత్సర్యము లోభము మొదలైనవి చేరరానీయకుము. నీమనస్సెపుడు నిండుకుండవలె చలింపక యుండవల

యుండును. సంతోషము తోఁబకుచుండవలెను. మంచి యాలోచ
నలఁ బూర్ణమై యుండవలయును. ఎవరికిని ద్రోహ మెంచ
రాదు. చలిచీమనైనఁ జావఁ ద్రొక్కరాదు. కసవూడ్చినను
మెల్లగ నూడ్వవలెను. నీళ్ళు పాఱఁబోసినను మెల్లగ చీమలకు
పురుగులకు హానిలేకుండఁ బోయుము. పురుగులు పడకుండు
నట్లు దీప ముంచుము. పొయ్యిలో కట్టెలు పెట్టినను పురుగులు
చీమలు లేకుండఁ జూచి పెట్టుము. సున్నము విరియఁబోయు
రాదు. ఇల్లు వాకిలి కట్టరాదు అని పెద్దలు చెప్పుట కిదే కార
ణము. ఒక జీవునకు జన్మమిచ్చుచుఁ బెక్కుజీవుల హింసింప
వచ్చునా? ఉత్తమమయమునసే హింస కారాదన నిట్టి శుభ
సమయమునఁ జెప్పవలయునా? కావున సర్వభూతములందు
దయగలిగి యుండుము. నీ బిడ్డ యెట్టిదిగా నుండవలయునని
నీ కభిలాషయో యట్టిగుణములనే ధ్యానించుచుండుము.
నీ బిడ్డ యట్టి గుణములు గలదిగానే యెంచుము. నీ కొడుకు
సుందరుఁడుగా నుండవలయునని కోరితివా శ్రీరాముని
శ్రీకృష్ణుని ధ్యానించి యట్టి సుందరుఁడు పుత్త్రుఁడు గావలయు
ననుకొనుచుండుము. గర్భము నిలిచిన సమయమందే యిట్టి
కోరిక యుండవలయును. అట్లు లేకపోయినను ఇప్పుడు ధ్యానిం
చుటచేనైన చాలమట్టునకు చక్క దిద్దుకొనవచ్చును. అటుగాక
పనికిమాలిన వానిని ధ్యానించితివా యట్టి బిడ్డయే పుట్టును.
పందిని ధ్యానించిన పందివంటి బిడ్డయే పుట్టును. రాక్షసుని
ధ్యానించిన రాక్షసుఁడే పుట్టును. నీబిడ్డగుణమును రూపము
నుబట్టి నీ యాలోచనలవిధము తెలియవచ్చును. ఈ విధ
ముగా నీవు నీబిడ్డను రోగిగానో భోగిగానో త్యాగిగానో జోగి

గానో రాజుగానో పక్షిరాజుగానో లక్షాధికారిగానో భిక్షాధికారి గానో పండితుఁడుగనో మూర్ఖుఁడుగనో చేయఁగలవు. కావున జాగ్రత్త. నే నేమియో చెప్పితి ననుకొనకుము.

ఎవరైనను గర్భధారణ మపాయకరమని దుఃఖకర మని చెప్పిరేని వారు నిజమైన యాఁడువారు గారు. ఆహార నిద్రావిహారాదులందు మితిముగ నేను జెప్పిన స్వాభావ పద్ధతి చొప్పున నడచునట్టి స్త్రీకి గర్భధారణ మపాయకరము దుఃఖ కరము దుస్సహ మేనాఁడును గాదు. కాఁజాలదు. ఏలంటివా విను. గర్భధారణము స్వాభావకర్మము. స్త్రీ గర్భవతి కాకుం డుటే స్వాభావవిరుద్ధము. అట్లైనచో స్వాభావకర్మ మెన్నఁటికి దుఃఖకరము కానేరదు. భగవంతుఁడు స్వాభావధర్మమును దుఃఖకరమైనదిగా నెన్నఁడును జేయలేదు. ఏవిషయమందైన నీవు పరీక్షింపవచ్చును. ఆఁకలియగుట, యన్నము తినుట స్వాభావము. దానియందు నపాయము కలదా? కలదంటివా యెప్పుడు కలదు? స్వాభావధర్మమునకు విరోధముగ నీవు మితి మించి తినినను దుష్టాహారము తినినను కలదు. అట్టులే దప్పి యగుట నీళ్ళు త్రాగుట నిరపాయములు. స్వాభావవిరుద్ధముగఁ గాపీనీళ్లు త్రాగిన నపాయము కలదు. అట్టులే గర్భిణీత్వము దాని విధము తెలియక ప్రవర్తించిన నపాయకరమే. కావున వేఁకటివలన నపాయము కలదనువారు తెలియనివారు. ఈ వి ధము బాలికలకు నేర్పకపోవుట చాలఁదప్పు. చిన్నప్పటినుం డియు నారోగ్యము చక్కఁగఁ గాపాడుకొనకపోవుటచేత నిప్పు

కొంత జాగ్రత్తగ నుండినను కొన్ని బాధలు కలుగును. వానిని గుఱించి చెప్పెదను.

రొమ్ములో మంట: ఇది యొకవిధమైన యజీర్ణ వ్యాధి. కావున జీర్ణశక్తి జక్కఁబఱుచుకొనిన నిదియును జక్కఁబడును. ప్రతిదినము పండ్లుతినుట, మలమూత్రములు చక్కఁగ విడుచుట, పరిశ్రమము చేయుట యీ బాధకు మేలైన యౌషధములు. గుడ్డ బిఱ్ఱుగా కట్టుకొనుట, బరువైన గుడ్డలు కట్టుకొనుట ఇట్టివి యీ రోగమును పెంచును. మనస్సు నెమ్మదిగా నుంచుకొనుట దివ్యౌషధము. ఈ కారణముచే స్థలాంతరమునకుఁ బోవుట మొదలైనవిమంచికార్యములు. దీనివలన వేఱు వేఱు పదార్థములను జూచుటచే మనస్సునకుల్లాసము గలుగును. తమ మీఁదను బాధమీఁదను దృష్టి తగ్గును.

అజీర్ణము:—ఇది యనేకులకు నన్నికాలముల నుండునదే. ఇది మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ జేయకపోవుటచేఁ గలుగును. దీనినిగుఱించి నీకు సమగ్రముగ చెప్పియున్నాను. మగవారికి వ్రాసిన పుస్తకములలో వ్రాసియున్నాను. పండ్లెక్కువగాఁ దినుట, మాంద్యము హరించి మలవిమోచనమగు నాహారము తినుట, చల్లనినీళ్ళుగాని వేడినీళ్ళుగాని బాగుగఁ ద్రాగుట, ముందు చెప్పినట్లు వస్త్రముల ధరించుట యివి నియతముగఁ జేయుచుండిన నీబాధ తొలఁగిపోవును. వస్తికర్మము (ఎనిమా) చేతగాని భేదిమందులచేతఁగాని మలము విసర్జింపఁ బ్రయత్నింపవలదు. దురభ్యాసములు మానుకొని దేహము స్వస్థపరుచుకొనవలయును. రాత్రి పండుకొనునపుడును ఉదయ

యము న లేవఁగానే మలమూత్రకోశము లున్న భాగమును (ఇది నీవు మఱచియుండిన యెడల పాత్రికఁ జూచుకొనుము. రెండవ భాగమున బటములను జూడుము) రుద్దుట మంచిది. కడుపులో పెద్దనరముండు భాగము నీకుఁ దెలియునుగదా. రాత్రి భోజనము చేయఁగానే ఆప్రదేశమున చేయియుంచి మెల్లగ తట్టుచు "పెద్దనరమా! నీలోనుండు మురికిపదార్థమునంతయు నుదయముననే వెలికిఁ బంపుము. కొంచెమైన నుంచుకొన వలదు. నీకు సహాయము పడుటకై కావలసిన నీళ్ళు త్రాగుచున్నాను" అని యీ ప్రకారము, ౨-౩ నిమిష ములు బిడ్డలకు బుద్ధిచెప్పినట్లు తట్టుచు చెప్పుము. ఉదయ మున మలము చక్కఁగఁ బోవును. అట్లులే కడుపుపై చేయి యుంచి రుద్దుచు "ఉదరమా! మంచి యాహారమును నీలోనికి పంపితిని. చక్కఁగా జీర్ణము చేయించి దేహమునకు బలము వచ్చునట్లు చేయుము" అని చెప్పితివేని తిన్న పదా ర్థము చక్కఁగా జీర్ణమగును. ఇట్లు చెప్పునపుడు గడియారము ముల్లు తిరిగినట్లు చేతిని కడుపుమీఁదఁ ద్రిప్పుచు రుద్దవల యును. దీనివలనఁ జాల మేలుకలదు. మలవిసర్జనము ప్రతి దిన ముదయముననే చేయుచు రమ్ము.

దేహపరిశ్రమము లేనప్పుడును, అజీర్ణవ్యాధి యున్న ప్పుడును వేఁకటి మనుష్యులకు మూలవ్యాధులును గలుగును. అజీర్ణవ్యాధి కేవి ప్రతిక్రియలో దీనికి నవే ప్రతిక్రియలు. కొం చెము ద్రవపదార్థముగా తినుట, అవశ్యకమైనచో నుపవసించు ట, చల్లనినీళ్ళు వేడినీళ్ళు త్రాగుట యీ వ్యాధి నణఁచును. గర్భభారముచేఁ గలిగెనేని పొత్తికడుపుపై గుడ్డచుట్టి కట్టుట

యుపయోగకరమగును. దీనికంటెను నడుములు నరములకు బలమిచ్చు పరిశ్రమము గావించుట మేలు. దీనితోపాటు ముందు చెప్పినట్టు నడుము మాత్రము నీళ్ళలో నుంచి కూర్చుండుటయు మేలు. దీనివలన నెత్తురు బాగుగ పారును.

కొందఱకుఁ గాళ్లు, మీఁగాళ్లు నీరుపట్టి యుబ్బును. ఇది హానికరము కాకపోయినను వెంటనే వైద్యునకుఁ జూపుట మేలు.

కొందఱ కుమ్మినీళ్లు విశేషముగ నూరి చొంగకాఱు చుండును. కొందఱకు తలపోటు పుట్టును. ఆహారదోషము పోఁగొట్టుకొనిన నీ రెండు బాధలు పోవును.

కొందఱకు తిమిరి త్తి పట్టుకొనిపోవును. దీనిని తిమిరి వాయువని ముద్దవాయువని పల్లవ్యాధియని యందురు. ఇది కనఁబడిన వెంటనే యట్టులే కూర్చుండియుండక చివాలున లేచి బిఱబిఱ తిరుగవలయును. కడుపును చక్కఁగ కాపాడు కొనిన నీ వ్యాధి రాదు.

ఈ యన్నిటికంటెను చెడ్డది, యిన్నిరోగములకు మూలమైనది మనోవ్యాకులత. మగఁడు తిట్టనీ, ఆఁడుబిడ్డ మొట్టనీ, అత్త కొట్టనీ, గర్భిణీస్త్రీ మనస్సు రాయిచేసికొని వారి మాటలు తన కాశీర్వచనములుగా నెంచుకొనవలయును. "ఎవ్వ రేమనిన నాకేమి కొఱఁత వారి వారి యిష్టమువచ్చి నట్టు వారు వారు వదరనీ. దానివలన నాకేహాని లేదు. నన్నె వ్వరేమి చేయఁగలరు" అని మనస్సు రాయిచేసికొని యుండవల యును గాని నాగరికలవలె నిల్లు వాకిలి మగని విడిచి వాఁడు కట్టినతాఁడు తెంచి వాని చేతిలోఁ బెట్టి దిక్కులేని ముండ

వలెఁ బుట్టినిల్లు చేరరాదు. ఇటు చేయునది ఆఁకుటాలే కాని కులస్త్రీ గాదు. ఆపదల కోర్చి సంపద లనుభవింపు మను మాట మఱవ వలదు.

స్త్రీ లీసమయమునఁ గోరరానివి అసాధ్యమైనవి కోరుదురు. స్వభావముగఁ గలిగిన కోరికలు అనఁగా, వండో కాయో మంచిపదార్థమో చీరో కోరిన మేలే. అట్టివి లభ్యపడునేని మగఁడు తెచ్చి యియ్యవలసినదే కాని బీదసంసారములలో కాసులదండలు బంగారొడ్డాణములు చంద్రహారములు సీమకమలాలకమ్మలు కోరిన నెట్లు వచ్చును? గొందఱిదేసమయమని గొంతెమ్మకోరికలెల్లఁ గోరుదురు కాఁబట్టి బుద్ధిమతులగు స్త్రీ లిట్టివి కోరరాదు. ఒకవేళ కోరిక పుట్టినను అణఁచుకొనవలయును ఈ సమయమునఁ గోరు కొన్ని కోరికలు చేయరానివి కారానివి తలఁపరానివిగా నుండును. చెడు కోరికలను దల్లి యణఁచుకొననేని బిడ్డయును నట్టి గుణముల నణఁచుకొన శక్తిగలదగును. కోరికలు కొనసాగలేదని దుఃఖించుచుండెనా బిడ్డ యట్టికార్యములు చేయఁగలదగును. కొందఱకు పండ్లనొప్పులు పుట్టును. ఈ కాలమున దీనికిఁ గావలసినన్ని యౌషధములు కలవు

గర్భస్రావభయ మొకవ్యాధియే. నెలనెలకు సాధారణముగా ముట్టగుదినము లేవో యా దినములందు గర్భిణీస్త్రీలు మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ఈ దినములు గర్భస్రావమున కనుకూలదినములు. ఈదినములందెక్కువ గాసిపడరాదు. ఈ కాలమందేదైన బుద్ధిమాలిన కార్యములు చేసిన గర్భము నిలుచుట కష్టము. ఆకార్య మభ్యాసమైన యెడల ఆముట్టు

దినములందు గర్భస్రావము కాకుండఁ గాపాడుకొనుట చాలఁ గష్టము. నూఱు కాన్పులకంటె నొక గర్భస్రావము చెడ్డది. స్త్రీని చాల బలహీనురాలినిఁ జేయును. ఏల? కాన్పు స్వభావసిద్ధము. గర్భస్రావము స్వభావవిరుద్ధము. పండుపండి తొడిమె యూడిపడుట కాన్పు. తొడిమెను నలిపి నలిపి కాయను గోయుట గర్భస్రావము. ఏది చెఱుపో నీవే యాలోచించుకొనుము. పరువెత్తుట, యెగురుట, పతితోఁ గలియుట, బరువు లెత్తుట, దుముకుట యిట్టి కార్యములచే గర్భము నిలువక పోవును.

ముట్టు కాఁదగిన దినములందుఁ గడుపులో బరువుగను వికారముగను అసౌఖ్యముగను నొప్పిగనునుండెనా వెంటనే పోయి పరుపుపైఁ బండుకొని యవి యన్నియు నణఁగిన పిమ్మట లెమ్ము. కొందఱికి సమయమున కొంచెము రజస్సు (ముట్టు నెత్తురు) కనఁబడుటయుఁ గలదు. అది పూర్వాభ్యాసమునఁ గనఁబడునదే గనుక భయము లేదుగాని మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. నెమ్మదిగఁ బండుకొనుట మంచి ప్రతిక్రియ. ఇట్టి సమయమున నిలఁబడి పనిచేయువారికి గర్భము నిలుచుట కష్టము. చిహ్నము లెక్కువగఁ దోఁచెనా వెంటనే వైద్యుని బిలిపింపవలయును. అమ్మా! యిది స్వల్పకార్యముగఁ దలంచి యలక్ష్యము చేయకుము. ఈ విషయములు రెండవభాగమున వ్రాసి యున్నాను.

తొమ్మిది నెలలువఱకును నీవు నడచుకొనవలసిన విధము వ్రాసితిని. ఈ ప్రకారము నడచుకొంటివా నీ వేకష్టము లేక సుఖప్రసవమగుదువు. బొత్తుగాఁ గష్టమే లేకుండునా

యుండుదేమో. ఇన్ని సంవత్సరముల నిద్రాహార విహారముల స్వేచ్ఛగా సంచరించి యిప్పుడు ౪ నెలలలో దేహమంతయుఁ జక్కబడ వలయునని కోరితివేని యా కోరిక యెట్లు కొనసాగును ? దేహపరిశ్రమము చేయుచు మితనిద్రాహార విహారములుగలవారికిఁ బ్రసవకాలమున నొక యరగంటసేపు కడుపునొప్పి పుట్టినంతమాత్ర ముండునుగాని గంటలకొలఁది దినముల కొలఁది తీవ్రవేదన యుండదు. కావున నిప్పుడైనను జాగ్రత్త కలిగి వర్తించిన బాధ చాల తగ్గునని దృఢముగఁ జెప్పఁగలను. ఇది ముగించుటకు ముందు నీకొక విషయము ముఖ్యముగఁ జెప్పెదను.

సావిత్రీచరిత్రము, సీతాదేవిచరిత్రము లోనైన పుణ్యస్త్రీ చరిత్రములు, కృష్ణచరిత్రము, రామచరిత్రము, హరిశ్చంద్ర చరిత్రము లోనైన పుణ్యపురుష చరిత్రములు పలుమారు చదువుచుండుము. వారి గొప్పతనమునే ధ్యానించుచుండుము. రాత్రులయందు నీమగనిని బిలిచి మంచి పుణ్యపురుషుల చరిత్రములను లేక సదాచారములు వానికిఁ గారణములును, లేక భక్తి జ్ఞానము మొదలైనవానిని చెప్పునట్లు కోరుము. బలవంతపెట్టుము. ప్రతిదిన మొక్కొక్క మంచి మంచి విషయము చెప్పునట్లు చేసి వినుచుండుము.

మఱుసటినాటివఱ కా విషయమే యాలోచించి యందు సందేహములు కలిగిన నడుగుము. ఇట్లు చేయుటవలన బంగారువంటి గుణములుగల బిడ్డను గందువు. నే నేమో చెప్పితి ననుకొనవలదు.

హిరణ్యకశిపుఁ డెవఁడో తెలియునుగదా. ఆ రాక్షసుని భార్య గర్భముధరించి యున్నప్పుడు నారదుఁ డామెకు భక్తిమార్గ మంతయు నుపదేశించెను. ఆ కారణముచేత ప్రహ్లాదునివంటి భక్తాగ్రేసరుఁడు పుట్టెను. లేకుండిన రాక్షసునకు విష్ణుభక్తులు పుట్టుదురా? విభీషణుఁ డిట్టివాఁడే. మఱియొక యుదాహరణము చెప్పెదను.

సుభద్ర పేఁకటిగా నున్నప్పు డర్జునుఁడు రాజులకు సంబంధించిన విషయములు, విలువిద్యఁగూర్చి, వ్యూహములు పన్నుటఁగూర్చి చెప్పుచుండెను. ఒకనాఁడు పద్మవ్యూహము పన్ను విషయమును దానిలోఁ బ్రవేశించు విషయము చెప్పుచుండెను. ఇంతలోఁ గృష్ణుఁడు వచ్చి యర్జునా! యని పిలిచెను. వ్యూహములోపలఁ బ్రవేశించినవాఁడు బయటికి వచ్చువిధము చెప్పుటకు లేక యర్జునుఁడు కృష్ణుని వెంటఁ బోయెను. తరువాత దానిని చెప్పినవాడు గాఁడు. ఈ కారణముచే నభిమన్యుఁడు భారతయుద్ధములోఁ బద్మవ్యూహములోఁ బ్రవేశించెను గాని వెలుపలికి వచ్చుటకుఁ దెలియక దానిలోఁ జిక్కి చచ్చెను. చూచితివా గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచివిషయములు చెప్పుటచే నెంత లాభ మున్నదో! కాఁబట్టి నీవె మంచిపుస్తకములు చదివితివా చదువుము. లేదా నీమగనిని కథలు చెప్పుమని బాధింపుము. నీనిమిత్తమై యయినను మంచివిషయములు చదివి నీకుఁ జెప్పుటచేఁ దానును బాగుపడును. తన బిడ్డను బాగుచేసి కొనును.

నీకు మఱియొక విషయము చెప్పవలసి యున్నది. గ్రహణమునాఁడు గర్భిణులను వెలుపల రానీయక చంద్రుని

జూడనీయ కుందురే యేల తెలియునా? గ్రహణపీడకొట్టి కాలో చేయో ముక్కో మూతో వంకరపోయిన బిడ్డలను జూడలేదా. గ్రహణకాలమున చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు పూర్తిగ నుండక మొఱకబోయి యుందురు. ఇది నీ మనస్సున నాటిన నీ బిడ్డ దేహము మొఱకపోవును. పాశ్చాత్యస్త్రీలు చూచుచుండ లేదా మన స్త్రీలు పిఱికివారు గ్రహణమును జూచి భయపడుదురు. దానివలన వారిని నింటిలో నుంచవలసినదే యని యొక రనిరిగాని యంతకుఁబూర్వ మెన్నఁడు మనవారు పుట్టి బుద్ధి యెఱిఁగి గ్రహణమునే చూడకయున్నారా? అప్పుడు లేని భయ మిప్పు డెచ్చటనుండి వచ్చెనని వా రాలోచింపక మన స్త్రీలు పిఱికివారనుట యాలోచన లేనిమాట. ఒక గ్రహణమే కాదు. వికలాంగమును బీభత్సమగు దానిని దేనిని జూచినను ఆ స్వరూపము తల్లి మనస్సున నాటెనా యది బిడ్డకు తప్పక కలుగును. కావున నట్టివి చూడరాదు. తల్లి మనోగుణ మెట్టు లుండునో తల్లి యే చేష్టలు చేయునో బిడ్డయు నట్టిమనస్సే కలిగి యట్టిచేష్టలే చేయును. దీనికిఁ గొన్ని దృష్టాంతములు చెప్పెదను. వానివలన నీ వెట్లుండవలయునో నీవే తెలిసికొనఁ గలవు.

ఒక యిల్లాలు వేఁకటిగా నున్నప్పుడు ధనము కావలసి వచ్చి యడుగఁగా మగఁడీయకపోయెను. ఆమె తన కోరిక యణఁచుకొనలేక మగని చొక్కాలో కొంత డబ్బుండఁగా దొంగిలించి యెత్తుకొని తనకుఁ గావలసినది తీసికొనెను. ఆమెకుఁ గొడుకు పుట్టెను. ఆ కొడుకు కొక వింతదొంగ యయ్యెను. ఇంటివారిసొత్తు అన్నదో అమ్మదో తండ్రిదో దొంగి

లించుచుండెను గాని పరులసొత్తు దొంగిలించినవాఁడు కాఁడు. వీఁడు చెల్లెలి గడియారము, తల్లి గొలుసులు, తండ్రి చొక్కాలు దొంగిలించి యమ్ముకొనెను. ఇది తల్లిదోషము వలనఁ గలిగిన గుణమే కదా.

కొందఱు స్త్రీలు కడుపు దిగఁబడిపోవుటకు మందు తీసి కొందురు. ఏమి చేసినను గొన్ని పోవు. ఒకసారి మందుతీసి కొనిన బిడ్డ కేదోయొక బాధ యుండునుగాని లేకపోదు. జల్లెడుపాలు త్రాగిన వారి బిడ్డలు గ్రుడ్డివారిగనో నేత్రరోగముచే బాధపడువారుగనో యుందురు.

ఒకసారి తీసికొనిన పోలేదని రెండు మూఁడు మార్లు మందు తీసికొనెనా యప్పటికి ౩ - ౪ నెలలు జరిగియుండెనా కడుపు పోక బిడ్డయే కలిగిన యా బిడ్డ నరహత్యచేయునది యగును. ఈ ప్రకార మొకతె చేయఁగా పుట్టినబిడ్డ పుట్టినది మొద లేప్పులు అంపులు రావణయుద్ధముతోఁ బెరిఁగి సిగ్గు మాలినచేష్టలు చేయుచు పెద్దవాఁడై నరహత్యచేసి యురి వేయఁబడెను.

ఒక యిల్లాలికి వేకటిగానుండినప్పుడు చదువుపై నాసక్తి గలిగి యూరక చదువు చుండెను. ఆమెకు ఆఁడుపిల్లలమడలు పుట్టిరి. వా రాడుకొను ప్రాయమున ఆట వస్తువులు పుస్తకములు వాని ముందుంచిన పుస్తకములే తీసికొనుచుండిరిగాని యాటవస్తువులను దాఁకకయుండిరి.

ఒకపిల్ల వేకటిగా నుండి యేదియో చేయరానిపని చేసెను. దాని స్నేహితురాండ్రిరువురు దానిని "నీ వెంత సిగ్గు మాలినదానవే" యని వ్రేలితోఁ జూపించి యనిరి. అది యిం

టికిఁబోయి తనకుఁ గలిగిన యవమానమునకు చాలసేపు ఏడ్చుచుండెను. తరువాత ఆపిల్ల కొక కొడుకు పుట్టెను. ఎవరైనను సరే యీ పిల్లవానియెదుట వ్రేలు చూపించిన వాఁడు మొఱ్ఱోయని యేడ్చుచుండెను.

ఒకతల్లి కొకకూఁతురు మూఁడునెలల ప్రాయమునది మిక్కిలి చుఱుకు గ్రహణశక్తి గలదై యుండెను. ఒక పెద్ద మనుష్యుఁ డాశ్చర్యపడి యింత చిన్నబిడ్డకీ తెలివి యెట్లువచ్చె ననెను. ఆ తల్లి "నే నిచ్చితి" ననెను. "నేను బాలశాలలో చదువుచుండినపుడు నా తోడివారు మొద్దులై యేది చెప్పినను గ్రహించుకొను శక్తిలేక యొకటి పదిమార్లు చెప్పించుకొనుచుండిరి. అది చూచి నా బిడ్డ యట్లుండరాదని మంచి చుఱుకుబుద్ధిగలదై యుండవలయునని ధ్యానించుచుంటిని. దానిఫల మిది" యని యామె చెప్పెను.

ఒక స్త్రీ యంగడిలోనుండి వ్యాపారము చేయుచుండెను. ఆమె గర్భవతి యయ్యెను. ఆమె యంగడికి ప్రతిదిన మొకఁడు వచ్చుచుండెను. వానికి బొటన వ్రేళ్లు రెండుగాఁ జీలియుండెను. ఆ చేతితో వాఁడు డబ్బిచ్చునపు డంతయు ఆమె దృష్టి యా వ్రేళ్లయందే యుండును. ఆమె కొక కొడుకు పుట్టెను. వాని కట్టులే బొటనవ్రేళ్లు రెండుండెను. ఆమె వెంటనే శస్త్రచికిత్సకుని బిలిపించి యొక వ్రేలు గోయించెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నామె మఱఁదిచేయి విఱుచుకొని చికిత్సకై వచ్చి మూఁడుమాసము లింటనుండెను. ఆమె కొక చేయిలేని కొడుకు పుట్టెను. ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నొక కుక్క

యామె యెడమపిక్కపైఁ గలిగెను. మూఁడు కాల్లుపడెను. తరువాత పుట్టినబిడ్డకు నెడమపిక్కపై మూఁడు కాల్లుండి కొన్నినాళ్లకు రెండు మాసిపోయెను.

ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివా కురూపులను రోగులను భయము కలిగించువానిని అసహ్యవస్తువులను గర్భిణీస్త్రీలు చూడరాదని పెద్దలు చెప్పుటకుఁ గారణము తెలిసికొనఁ గలవు. ఒకవేళ పొరపాటుపడి యట్టివానిని జూచితివా వెంటనే వానిని మనస్సున నిలుపుకొనక దీనిబాధ నా బిడ్డకుఁ గలుగదు. నాకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. అది బిడ్డ బాగున్నట్టే యాలోచించుచుంటివా దానిబాధ తొలంగిపోవును. నీ వెంత గాఢముగ నాలోచించిన నంత మేలు గలుగును. నీ కీ సమయమున మేలుకలుగునట్టి కీడు తొలఁగునట్టి విషయములనెల్లఁ జెప్పితిని. బుద్ధిమంతురాలవై యాప్రకారము నడచుకొంటివా నీవు బాగుపడుదువు. నీ బిడ్డయు బాగుపడును. ఉపేక్ష చేసితివా దాని ఫలము నీవు నీ మగఁడు నీ బిడ్డలు బిడ్డల బిడ్డలు అనుభవింతురు. మంచిబుద్ధి సద్గుణము గలయుత్తమ సంతానము కలుగ యత్నింపుము. రెండవభాగము బాగుగఁ జదివి తెలిసికొని నీ చెల్లెండ్రకు నేర్పుము. నీకుఁ దెలియవలసినవి యుండిన వ్రాసితివా వివరముగ వ్రాసెదను.

గర్భిణీ హితచర్య

ఉత్తర భాగము

అన్ని యాశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచారి వానప్రస్థుఁడు సన్న్యాసి గ్రుడ్డి కుంటి యతిథి యభ్యాగతి లోనగు పేదసాదలకు సహాయపడుచుండు వాఁడు గావునఁ దక్కిన యాశ్రమములం దుండు వారికంటె గృహస్థాశ్రమమం దుండు వాఁడే శ్రేష్ఠుఁడు. జ్ఞానముగల వాఁడు గృహస్థాశ్రమ మందుండియే జనకునివలె మోక్షమున కధికారి గావచ్చును తక్కిన మూఁడాశ్రమము లందుండి పరము సంపాదించుటకంటె గృహస్థుఁడై సంపాదించుట సుకరము నిరపాయము. గృహస్థాశ్రమమందుండ వల్లలేనివాఁడుగాని యాతరగతినిదాఁటినవాఁడుగాని తక్కిన యాశ్రమములం దుండవచ్చును.

భార్యతోఁ గూడి యింటఁ గాఁపురము చేయువాఁడు గృహస్థుఁడు. వానికి విహితమైన ధర్మము గృహస్థధర్మము. ప్రతి స్త్రీకిని ప్రతి పురుషునకును మోక్షము సంపాదించుట ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలయును. ఆ యుద్దేశముతోనే సమస్తకార్యములు చేయవలయును. ఆయుద్దేశ మొకజన్మమునఁ గొనసాగనీ పదిలక్షల జన్మములఁ గొనసాగనీ యెన్ని జన్మము లెత్తినను నుద్దేశ్యము మోక్షమేయై యుండవలయును. ఈ మోక్షమునకు మీఁదఁ జెప్పిన నాలుగాశ్రమములవారు నన్ని జాతులవారు స్త్రీలు పురుషులు నందఱు నర్హులె. అట్టి యోగ్యత సంపాదించుకొనుట వారందఱకును ముఖ్య ప్రయత్నమై యుండవలయును. గృహస్థుఁడు

గానుండి యీ యత్నము చేయువారి కేయుపాయమును లేదు గాని శక్తిగల మువ్వారికి సహాయము గలదు. శక్తిగల మువ్వారి తాము పూనినపని దాము కొనసాగింపఁ జాలకపోయియొకల మనస్సు చలించుటచే శ్రద్ధైన విఘ్నము సంప్రాప్తమౌచుండఁ బెను దురు. గృహస్థుఁడు తాను బూనిన కార్యము తాను దేహముతోఁ జేయఁజాలక మరణించినను నా కార్యము తన కొడుకులు చేసినను దానా ఫలము నొందును కావున సుగుణవంతులు, సదాచార పరాయణులు, దైవభక్తి సంపన్నులు నగు కొడుకులకై ప్రయత్నించుట యత్యంతావశ్యకమయ్యెను. కావునచే సుతులు లేనివారికి గతులు లేవను నామెత పుట్టెను. దుష్టపుత్రులు పుట్టుటకంటెఁ బుత్రులు లేకుండుట క్షేమకరము.

భార్య లేకున్నఁ బుత్రులు లేరు గావునఁ బురుషుఁ డొక స్త్రీని సంభోగార్థముగ నుభయలోకములఁ దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొను నిమిత్తము శీలవతియగు దానిని వివాహమాడవలసి వచ్చెను. స్త్రీయును దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొనఁ బురుషు నొకని భర్తగాఁ గొనవలసివచ్చెను. లంజకొడుకు కబ్బరుఁ బెట్టు తద్దినమువలె స్త్రీపురుషు లిది యేడ్చుచుఁ జేయు కార్యము కాకుండుటకై వారిని బరస్పరము నాకర్షింపఁ జేయు మహాశక్తిని గామ మనుదానిని భగవంతుఁడు సృష్టించెను. ఈ కామమగ్నిహోత్రమువంటిది. ఎన్నికట్టెలు పెట్టినను నెంతచమురు పోసినను నగ్నికిఁదృప్తి యెట్లు లేదో యట్లే యీ కామము నెంత సేవించినను నది తనియునదిగాదు. అగ్నిహోత్రము మన కణఁగియుండునట్లు చేసిన నెట్లు వంటచేయుటకు నెట్లు

కాంచుటకు వెలుతు రిచ్చుటకు మఱియు నిట్టియనేక కార్యము లకుఁ దోడగునో యట్లే కామమును మన కణఁగియుండునట్లు చేసితిమా సత్సంతానము అర్థము ధర్మము మోక్షము కలి గించును. అగ్నిహోత్రమున కధికారమిచ్చి దాని నణఁపఁ జాలక పోయితిమా యన్నము మాడ్చును. ఇల్లు కాల్చును. దేశమునంతయు బూడిదరాశి చేయును. అట్లే కామము నణఁ పఁజాలక దానికి లొంగియుంటిమా యిహపరముల భ్రష్టులమై నరకమునఁ బడువార మగుదుము.

కావునఁ గామమును మితముగ ధర్మమార్గమున సేవిం చువారికి భగవత్ప్రాప్తి కలుగును. ధర్మావిరుద్ధమైన కామము నేనేయని భగవంతుఁడు భగవద్గీతలయందుఁ జెప్పెను.

ధర్మమునకు విరుద్ధమైన కామ మెట్టిది? అవిరుద్ధమైన కామ మెట్టిదను విషయము నిదివఱకే యీ చిన్నగ్రంథముల జెప్పియుంటిని. అది నీవు చదివితివిగదా. అయినను సంగ్ర హముగఁ జెప్పెదను. భార్యాభర్తల విషయమున ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన భర్తకు సంతానముఁ గనుట ధర్మము. సంతానము గనవలయునను నిచ్ఛతోఁ గాక [illegible] యే యిచ్ఛచేనైన భార్యాభర్తలైనను గలియుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తాను వివాహమాడని స్త్రీతోఁ బురుషుఁడు రమించుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన పురుషునితోఁ గాక వాఁడు జీవించియుండినను మరణించినను వేఱొకనితోఁ గలియుట యధర్మము. తన కులమునకంటెఁ దక్కువ కులమునందుఁ

పుట్టినవానితోఁ గలియుట యధర్మము. ధర్మాధర్మము లిట్లు సంగ్రహముగ నెఱుఁగుము.

కావున స్త్రీ తన జీవితకాలములోఁ దాను దొలుత నెవరికి దానముచేయఁబడెనో యతనితోఁ గాక మఱియొకనితోఁ గలియుట యననేల, మఱియొకనిని గామముతోఁ జూచుటయుఁ దాఁకుటయు స్మరించుటయుఁగూడ పాపకార్యములే. కామముచేఁ గాక బిడ్డలను, తల్లిదండ్రులను దోడఁబుట్టినవారలను జూచినట్లు తాఁకినట్లు తలఁచినట్లు చూచుట, తాఁకుట, తలఁచుట పాపకార్యములు కావు.

ఒకజన్మమున స్త్రీకి నొకఁడే భర్త. ఆ భర్తకైనను నారోగ్యవంతులు దృఢగాత్రులు బుద్ధిమంతులు సచ్చరిత్రులు వంశోద్ధారకులు నగు బిడ్డలఁ గనవలయును గాని యీఁచపోయిన కాలుసేతులవారిని, కునిష్ఠులను, దుష్టబుద్ధులను, వంశము నుద్ధరింపఁజాలనివారిని, షండులను, నపుంసకులను గనరాదు. ఇట్టి నిర్భాగ్యపు బిడ్డలవలనఁ దల్లిదండ్రులకును, లోకమునకును, సుఖము లేదు, మేలు లేదు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేవు. ఇవి లేకుండుటే గాక యందఱకుఁ గావలసినంత కీడు కలదు. కావున నిట్టి బిడ్డలఁ గను తల్లిదండ్రులు లోకాపకారము గావించి యా పాపము ననుభవింపవలసినవారై యుందురు. బిడ్డలు మంచివారగుట చెడ్డవారగుట మనుష్య ప్రయత్నమందున్నదా యని సందేహింపరాదు. ఆఱుభాగములు మనుష్య ప్రయత్నము. ఒకభాగము దైవప్రయత్నము. నిర్వంచనముగ యథాశాస్త్రముగ ధర్మమార్గమున నెవ్వరు తమ యాఱు భాగముల కార్యము నిర్వహింతురో వారికి భగవంతుఁడు

తప్పక తోడగును. తన్ను నమ్మినవానిని భగవంతుఁ డెప్పుడు చెఱుపఁడు.

మనుష్యుల యాఱుభాగములలో నాలుగుభాగములు భార్యపరియత్నము. రెండుభాగములు భర్తపరియత్నము. కావున వారి వారి వంతు కార్యము వారు వారు శ్రద్ధతోఁ జేసిరేని భగవంతుఁడు తోడగును. భగవదాజ్ఞను శాస్త్రపరిమాణమును మీఱి తమ యిష్టము ప్రకారము కార్యములు చేయు వానికి దైవ మెట్లు తోడుపడును? కావున ప్రతి స్త్రీయును ప్రతి పురుషుఁడు ధర్మమార్గమున మంచిబిడ్డలఁ గనుటకై యత్నింపవలయును

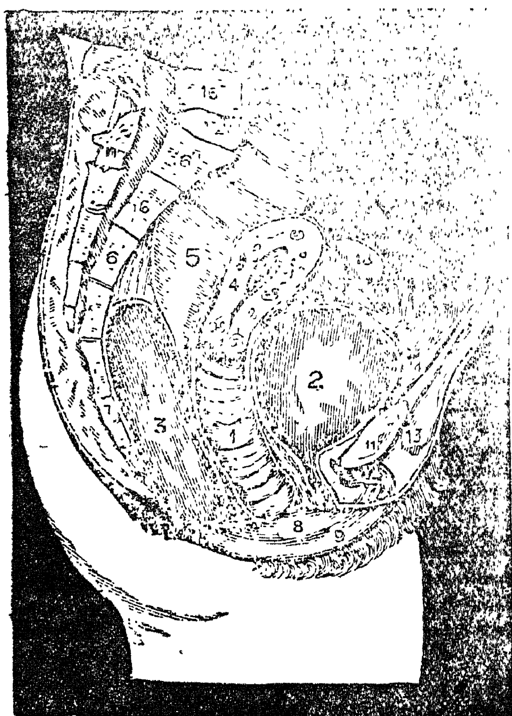
కర్మము చేయని మనుష్యుఁడు లేఁడుగదా? కర్మమనఁగా నేమి? ప్రజాసృష్టికై రేతో విసర్జనము చేయుటయే కర్మమని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. అనఁగా సత్సంతానార్థము రేతస్సు విసర్జించుటే కర్మము. దూరాలోచన చేయు శక్తిగలవారు చక్కఁగ నాలోచించినచో సమస్తకార్యములు దానియందుఁ బరిసమాప్తి నొందుచున్నవని తెలియఁగలరు. సంతానమునకై వివాహము. ఆత్మ దేహబలరక్షణము సంతానము కొఱకే. సంతానముఁ గలిగించు కార్యమున సహాయభూతురాలగు భార్యకు దానికిఁ బుట్టిన బిడ్డలకుఁ గానిల్లు. వారి రక్షణార్థము ధనార్జనము. ధనార్జనము నిమిత్తము కష్టపడనివా రెట్లు? కావునఁ జెట్టునకు వేరువలె నన్నికార్యములకు సంతానము కారణము. సంతాన మేల పడయవలయునో ఇదివఱకే చెప్పితిని. అట్టి సంతానము గలిగించునవి స్త్రీపురుషులయందలి జననావయవములు. కావున వాని రక్షణము ప్రధానకార్య

మగుచున్నది. కొఱముట్లు చక్కఁగ నుంచుకొననివాఁడు కార్యమెట్లు చక్కఁగఁ జేయఁగలఁడు?

అంతియు కాదు. శరీరశాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీల దేహమునందలి యవయవ విభాగములను బరిశీలించి భగవంతుఁడు ప్రజాభివృద్ధి కార్యము జరుగుటకై (భగవంతుఁడు చేయు కార్యమది యేకదా) స్త్రీయందు జననావయవములను (గర్భము నిలుచుటకు, పిండము పెరుఁగుటకు, శిశువు జనించుటకు నుపయోగపడు నవయవములు జననావయవములు. వీని సముదాయమే యుపస్థ మనఁబడును) తొలుత సృజించి వాని కాధారములుగ రక్షకములుగఁ దక్కిన యంగము లన్నియు సృజించినట్లు తోఁచుచున్నదని వ్రాసియున్నారు. ఇది సత్యము. ఎట్లన, స్త్రీల జననావయవములతోఁ దక్కిన దేహమందలి యన్ని యవయవభాగములకు సంబంధము కలదు. జననావయవముల కేదైన రోగమో హానియో సంభవించినయెడల దక్కిన దేహము వ్యాధిగ్రస్త మగును. వెలుపలఁ జూచుటకు స్త్రీ యెంత యారోగ్యవతిగఁ గానవచ్చినను జననావయవము లారోగ్యముగ లేనేని యది యారోగ్యవతి గానేరదు. వేరునకుఁ జీడ తగిలినచో చెట్టు బాగొనె బాగా? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును జననావయవముల నారోగ్యస్థితియం దుంచుకొన బాల్యము నుండియు యత్నింపవలయును. తలుపునకుఁ గుటుంబ మెట్టిదో శరీరమునకు గర్భకోశ మట్టిది. కావున నిఁక జననావయవముల విధమును నవి చెడుటకుఁ గారణములును నవి చేయు కార్యములను వివరించెదను.

స్త్రీల జనకావయవములు

స్త్రీల దేహములో జనకావయవములు ప్రధానములని చెప్పితినిగదా. వానిస్థితిగతులు తెలియకుండిన వానిని జక్కఁగఁ గాపాడుకొన సాధ్యపడదు కావున వాని స్థితిని గుఱించి కొంత చెప్పెదను.



1_వ పటము

స్త్రీల జాపకములోని భాగములఁ దెలుపును.

1. భగము.

2 మూత్రాశయము.

3. పురీషనాళములోని భాగము.

4. గర్భకోశము.

4. లోని అ. గర్భకోశముయొక్క విశాలభాగము.

ఆ. గర్భాంతము.

ఇ. గర్భముఖము.

ఈ. వెనుకటి భాగము.

ఉ. ముందరి భాగము.

5. పురీషనాళము (మలము వచ్చు గొట్టము)

6. 6. 6. త్రికాస్థి.

7. తొత్రికిక.

8. యోనియందలి చిన్న పెదవులు.

9. యోనియందలి పెద్ద పెదవులు.

10. మూత్రవాహిక (మూత్రము వెలుపలవచ్చు ద్వారము.)

11. యౌవనారంభమున దోచునవి.

12. భగలింగము.

13. యోనియందలి యున్నతస్థలము.

15. మృదుత్వక్కు విభాగము.

16. కడపటి నడ్డిపూస.

17. విశాల సంధిబంధనములు.

18. అండాశయము.

ఇందుఁ గనఁబఱిచిన యవయవములు స్త్రీల పొత్తి కడుపునకు వెన్నెముకకు నడుమనున్నవి. ఇందుఁ గొన్నిటి కొనలు తప్ప తక్కినవి వెలికిఁ గానరావు. కొన్నిటి క్రిందివైపు కొనలుమాత్రము కానవచ్చును. అందు,

1. భగము. ఇదియే సంభోగసమయమునఁ బురుషుని పురుషాంగమును లోపలికి గ్రహించుభాగము. ఇది కూపకమునదునఁ మూముకాలువవలె నుండును. ఇది కడుపులో నుండి క్రిందివైపుగ వంపై ముందటికి వచ్చియుండును. దీని ముందటి ప్రక్క కొలత రమారమి ౮ అంగుళములు. ఇది ప్రారంభస్థలమున సన్నమై గర్భము చివరిభాగమునకు పోవునప్పటికి విశాలమై యుండును. ఈ కాలువలోనికిఁ గొంచెము దూరము గర్భముయొక్క ముఖభాగము పొడుచుకొని వచ్చియుండును. గర్భమునకు ముఖ్యాధారములుగ నుండువానిలో నిది యొకటి. ఇది సడలి వదలు పాఱుటచేత గర్భము దాని స్థానమునుండి చలించును. దానివలన గర్భము జాఱుట లోనగు గర్భసంబంధరోగములు కలుగును.

ఈ భగమునకు మీఁదిభాగమున 4 గర్భకోశము గలదు. గర్భకోశమనఁగా గర్భము నిలుచు తిత్తి. 4. గర్భకోశము. 1. భగములోనికిఁ గొంత పొడుచుకొని వచ్చియుండునని మీఁదఁ జెప్పఁబడెను. ఈ గర్భకోశమందే పక్వమైన గర్భము నిలిచి ౯ మాసములు పెరిఁగి పిండమై శిశువై యావల 1. లోనుండి వెలుపల వచ్చును. దీనికి ముందు ప్రక్క, 2. మూత్రాశయము ఉండును. మూత్రాశయమనగా మూత్రమునిలుచు సంచి. వెనుకప్రక్క, 5 మలమువచ్చు

నాళి యుండును. 2-3-5-కు నడుమ 4. ఉండును. ఈ గర్భకోశము ౨ లేక 3 అంగుళములు నిడివి, పైభాగమున ౨ అంగుళముల వెడల్పు, ౧ అంగుళము మందముగలదై ౧ మొదలు ౧½ అవున్సుల బరువు కలిగియుండును. దీనిపైభాగము వెడల్పుగా నుండును గావున గర్భవిశాలాగ్ర మందురు. క్రిందివైపు గుండ్రమై ముడుచుకొని యుండును గావున దానిని గర్భకంఠమందురు. 'ఆ' యని గుర్తువేసిన స్థలము గర్భాంతరము 'అ' గర్భవిశాలాగ్రము. ఈ యవయవము విశాలాగ్రము మొదలుకొని గర్భాంతరమువఱకు క్రమముగా సన్నగిల్లి వచ్చును. 'ఆ' చోటికి క్రిందికి వచ్చినపిమ్మట ౧-లో కలియుకొనయుండద్దానికి నొక రంధ్రమున్నది. దాని పేరు గర్భముఖము. 'క' యనునది గర్భముఖము. ఈ గర్భముఖమునకు ముందువైపు పెదవిలావుగ నుండును. వెనుకవైపు పెదవి సన్నగ నుండును.

తక్కిన యవయవములతోఁ బోల్చినపుడు గర్భకోశ పరిమాణము చాలఁ జిన్నది. దీని పైభాగము (త్రికోణము) మూడుమూలలయై యుండును. దాని యడుగుకొనయందొక సన్నద్వారముండును అది వచ్చి గర్భముఖములోఁ గలియును. స్త్రీలకుండు గర్భము పెద్దదై నెత్తురువాఱు నరములతో విశేషముగ సంబంధించి యుండును. వేకటి సమయమందు రెండు మూఁడు పవునుల బరువుగలదగును. ప్రసవమైన పిమ్మట యథాప్రకారముగనై ౨,3 అవున్సుల బరువుగలదగును. ఈ గర్భకోశముతో సంబంధించినవై యండవాహికలు, అండాశయములు, వాని సంధి బంధనములు లుండును. ఇవి రెండు మెత్తని చర్మపుఁ బొరల నడుమఁ జుట్టఁబడి యుండును.

పటములో 2. అని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రాశయము. దీనియందు మూత్రము చేరి యా తిత్తి నిండినతరువాత 10 అని గుర్తువేయఁబడిన ద్వారములోనుండి భూమిమీఁదఁ బడిపోవును. ఈ మూత్రకోశము కూపకములో ముందరివైపుండును. అనఁగా స్త్రీలు తమ పొత్తికడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టికొని లేని దానికి సమీపమున లోపల నుండునది యీ మూత్రకోశము. దానికి వెనుకప్రక్క, 1. భగము, 4. గర్భకోశమునుండును. దానికి వెనుక 3_5 మలనాళముండును. కావున మలమూత్రములు వేళకు విడువక బిగించుకొను దురభ్యాసము కలవారికి మలమూత్రాశయములుబ్బి వానికి నడుమనుండు గర్భకోశమును నొత్తుటచే నది విశాలముగ పెరుఁగక నలుగుటచేతను సరియైన స్థానమున నుండక పోవుటచేతను గర్భకోశ సంబంధములైన నానావ్యాధులు ముట్టుకుట్లులు గర్భస్రావములు లోనైనవి పుట్టుచున్నవి. నడుము పావడలచేతను, చీరలచేతను బిగించినపుడును గర్భకోశము సన్నగిల్లుటచే నిట్టి దురవస్థయే కలుగుచున్నది. పురుషుల మూత్రకోశముకంటె స్త్రీల మూత్రకోశము పెద్దది. అడ్డకొలఁత మిక్కిలి వెడలుపు.

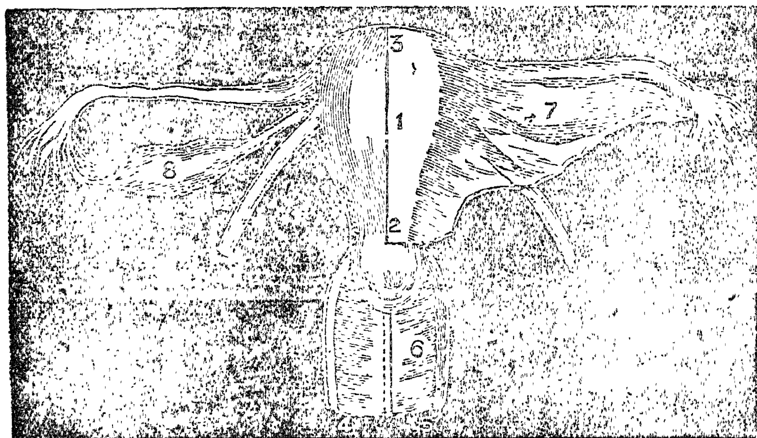
10. యని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రవాహిక. 2. లో చేరిన మూత్రము ఈ ద్వారములోనుండి వెలుపల వచ్చును. ఇది విశాలమైనపుడు దీని నడిమికొలఁత పాతిక యంగుళము. ఇది 5. భగలింగమునకు నొక యంగుళము క్రింద భగము నంచునకు సమానముగ నుండును.

12 భగలింగము. ఇది పురుషుల పురుషాంగమునకు సమానమై నిక్కుకొని యుండును. పురుషులకుఁ బురుషాంగ

పుట్టిదో స్త్రీలకిది యట్టిది. సంభోగమందు స్త్రీలకు సుఖమిచ్చు నంగములలో నిది ముఖ్యమైనది ఆ నిమిత్తమై దీని నంటుకొని నాడుల నేకము లుండును. ఇది మీఁదఁ జెప్పిన మూత్రనాళము నకుఁగొంచెము వెనుకగ నుండును. ఇది పొట్టిదై భగము పెదవుల నడుమ దాఁగియుండును.

ఇవిగాక భగద్వారమునకుఁ గ్రింది భాగమున నడ్డముగ నొక పలుచని చర్మపు పొరయుండును. సాధారణముగ నీ పొర భగద్వారమున కడ్డముగ నుండి స్త్రీ రజస్వలయయిన పుడు నెత్తురు బయటికి రానీయకుండును. ఇది సంభోగమునకు గర్భధారణమునకు నాటంకము కలిగించుటయుఁ గలదు. ఇది సాధారణముగ రోగముచే గీఱుటచే నశించును. ఇది కొందఱి కుండదు. ఇది యుండినంతమాత్రముననే యది కన్యయై యంత వఱకుఁ బురుషసంభోగమెఱుఁగనిది యనుకొనుటకును, నది లేనంతట కన్యాత్వము దూషింపఁబడినది యని తలఁచుటకుఁ నాధారము లేదు. దీనిని వివాహీయత్వక్కు అందురు. ఇది యుండిన యెడల గర్భాధానకాలమున ఛేదిల్లును. రజస్వల యయినపిమ్మటఁ బురుషసంభోగము లేని స్త్రీలయం దిది కఠినముగ ముదురును గావున శస్త్రచికిత్సచేసి కత్తులతో దీనిని దీసి వేయవలసివచ్చును.

18 అండాశయములు. ఇవి రెండవ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



2_వ పటము. గర్భకోశము దాని యనుబంధములు

1. గర్భకోశము.
2. గర్భముఖము.
3. విశాలాగ్రము.
4. భగము ముందు పెదవి.
5. భగము వెనుకటి పెదవి.
6. భగము లోపలిభాగము.
7. విశాల సంధి బంధనములు.
8. అండాశయము.

9_9. అండవాహికలు.

10_10. చీలిన కొనలు.

12_12. గుండ్రని సంధిబంధనములు.

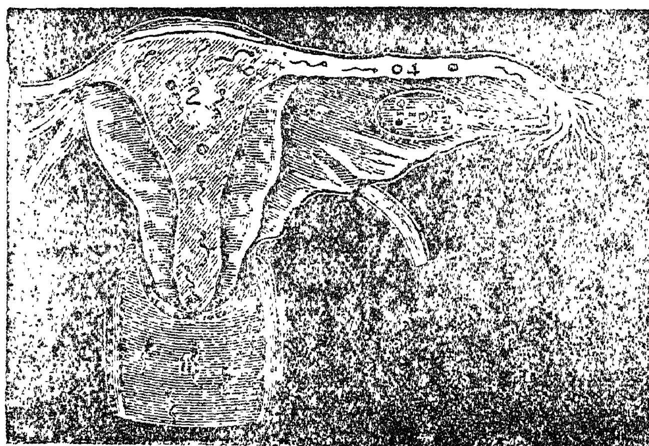
(1) మొదలు (7) వఱకు నివి మొదటి పటమున వివరింపఁబడినవి.

(8) అండాశయము. స్త్రీల యండములుండు స్థానము. ఇది కోడిగ్రుడ్డువలె నుండును. పురుషుని జననావయవములలో దీనికి సరిపోవునది వృషణము. అండాశయమొక్కొక్కటి ఒకటిన్నర యంగుళము పొడవు, ముప్పాతిక యంగుళము వెడల్పు, అంగుళములో మూడవవంతు మందముగలదై యుం

డును. దీని ముందటియంచు (7) విశాల సంధిబంధనములతోఁ గలియును. బయటికొన యండవాహికలయొక్క చీలిన పొరలతోఁ గలసియుండును. ఇది మెత్తని పీచుపదార్థముతో నిర్మింపఁబడినది. దీనియందు నెత్తురుగొట్టములు వ్యాపించి యుండును. వాని నడుమ ననేకరంధ్రము లుండును. వలకన్నులవలె నుండు వీనిలో ననేకములు చిన్నవియు గుండ్రనివియు స్వచ్ఛములైనవియు నగు చర్మపు గుడ్లుండును. బిడ్డలు కననివారి యండాశయములో నివి పది యిరువది యుండును. అవి చిన్నగుండుసూది తలయంత మొదలు పటాణిగింజయంత వఱకుఁ బ్రమాణముగలవై యుండును. అయినను సూక్ష్మవస్తువులను బెద్దవస్తువులుగఁ గనఁబడఁ జేయు యంత్రముతో జూచినపు డనేకము లున్నట్లు తెలియును గాని వీనిలోఁ గొన్ని మాత్రమే పక్వమయి బీజములగును. ఈ స్త్రీబీజము చాల సూక్ష్మమైనది. దీని పరిమాణము అంగుళములో నిన్నూట నలువదవ భాగము మొదలు నూట యిరువదవభాగమువఱకు నడ్డకొలఁత కలదై యుండును. దీని పైపొర స్వచ్ఛముగ నుండును. లోపల సొనయుండును. దాని నడుమ నొక తిత్తి యుండును. దాని నడుమ బీజము బీజమం దొక పచ్చని చుక్కయుండును. ఇవి బాల్యము మొదలు ముట్లు నిలిచిపోవు వఱకుఁ బెరుఁగుచునేయుండును సమర్తాదుకముం దీబీజములు పక్వములు గాక గర్భమును ధరింప శక్తిలేనివై యుండును. అన్నియు నేకకాలమునఁ బక్వములు గావు. కాలక్రమమునఁ గొన్ని కొన్ని యగుచుండును.

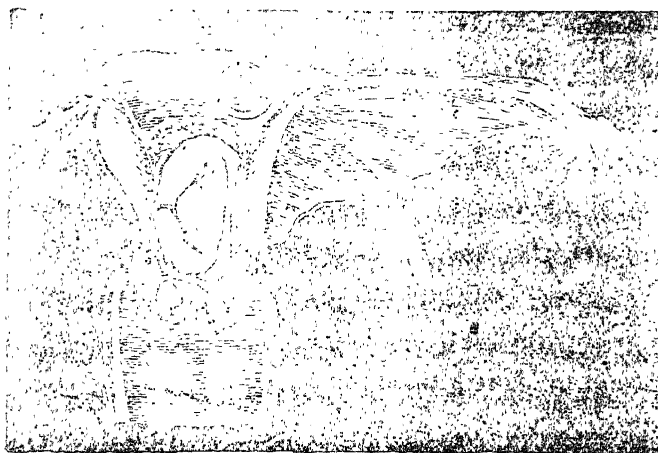
ఇట్లు పక్వములయిన స్త్రీబీజము లండవాహికలలోఁ

ప్రవేశించును. ఇవి యండమును వహించి తమలోనుండి దాఁటి పోవునట్లు చేయును గనుక నండవాహికలని పేరు. ఈ యండ వాహికలు నాలుగంగుళముల పొడవై గర్భకోశము పెద్ద మూలలనుండి యండాశయములవఱకు వ్యాపించి యుండును. చూడుము (2-వ పటము 9-9) ఈ గొట్టములు మిక్కిలి సన్నవి. వానిలో సన్ననివెండ్రుక దూరుటకూడ కష్టసాధ్యము. ఇవి యండాశయము సమీపమున నూఁదుకొమ్ముల వలె విశాలముగ నుండును. అండాశయములలోఁ బక్వమై తనలోనికి వచ్చిన బీజమును గర్భకోశములోనికిఁ దీసికొని పోవుటె దీని కార్యము. ఈ విషయము 3-వ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



3-వ పటము. పక్వమైవచ్చు స్త్రీ యండమును వెదకికొనుచుఁ బురుషుని జీవాణువు పోవుట.

ఇం దెడమ భాగము మాత్రము కనఁబఱుపఁబడియెను. దీనియందు పురుగులవలెఁ గనఁబఱుపఁబడినవి పురుషుని రేతస్సులోనుండి స్త్రీల గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించిన జీవాణువులు. గుండ్రముగా నుండునవి స్త్రీల బీజములు. ఇవి (3) అండాశయములోఁ బక్వమై యండవాహిక (4) లోనుండి గర్భకోశము (2) లోనికిఁ బోవుచున్నవి. వీని నెదుర్కొని జీవకణములు వచ్చుచున్నవి రెండును గలిసెనా గర్భము నిలుచును. నిలువక పోయెనా యండము నెల నెలకు ముట్టగు నపుడు వెలుపలఁ బడిపోవును. గర్భము నిలిచెనా ముట్లు నిలుచును.



4_వ పటము.

దీనియందు గర్భకోశములఁ బైవైపు గుండ్రముగ నుండునది పక్వమైన స్త్రీబీజము నాకారము. అదియే గర్భధార

ణము కాఁగా శిశువై ప్రసవసమయమునకు ముందు దాని క్రిందఁ గనఁబడిచినట్లుగ నగును. అప్పటి గర్భముఖమును దెఱచుకొని శిశువు భూమిమీఁదఁ బడును. వీనిలో నొకటి గర్భకోశములో నున్నప్పుడు రెండవది యుండదు.

స్త్రీలకుఁ దమ కడుపులోని యీ యవయవము లుండు విధము ఇవి చేయు కార్యము కొంతయైనఁ దెలిసియుండుట ముఖ్యము. ఇవి తెలిసియుండువారీ సమయమునను అంతకు ముందును, గలుగు కీడు లనేకముల రాకుండఁ దమ్ముఁ దాము కాపాడుకొనఁగలరు. స్త్రీల యన్నియంగములలోఁ బ్రధానమైనది పవిత్రమైనది గర్భకోశము. దీని యడుగుభాగమున గర్భముఖమను సన్నని రంధ్ర ముండును. (మొదటి పటము చూడుము) ఈ గర్భముఖ మొక యిఱుకైన ద్వారములోఁ బ్రవేశించును. ఈ ద్వారముపేరే భగము. మూత్రము నిలుచునది మూత్రాశయము. దాని క్రిందిద్వారము మూత్రద్వారము. స్త్రీల యీ యవయవములకు రెండువైపుల నుండునవి పెదవు లనఁబడును. గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండు అండాశయము లున్నవికదా. స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును గలిగించునవి యీ యండాశయములే. ఇవి చెడెనా యా స్త్రీ పురుష లక్షణములు గలదగును. అనఁగా గడ్డము మొలచుట లోనగునవి గలవగును. అట్టిదానికి వేఁకటిరాదు. గర్భకోశము బాగుగఁ బెరిగి యారోగ్యదశయందున్నను శిశువు జనించుటకు కారణమైన బీజ మిందుండును గనుక నండాశయమే ముఖ్యమైనది. గర్భకోశములోని చిత్రముల కుద్రేక కారణముమైన దిదియే. అండవాహికలు మీఁద వివరింపఁబడినవి.

భగముయొక్కయు దానిని జుట్టియుండునట్టియు నరముల బిగువువలనను గుదురుపాటుచేతను, అదియే కొంతమట్టునకు దేలికగా నుండుటచేతను, కొంత యొకమిది సంధిబంధనములచేతను గర్భకోశము దాని స్థానమందు గదలక యుండుట గలిగెను. కావున నారోగ్యముగోరువారిది స్థానమునుండి యిటునటు కదలకుండునట్లు కాపాడుకొనుచుండవలయును. బలమును దేలికదనమును దానికి స్వభావముగ నుండుటచేతను, భగము దానికి నాధారమైయుండుటచేతను, మిక్కిలి బలముగల సంధిబంధనములు గర్భము నిటునటు కదలనియక యథాస్థానమున నుండునట్లు చేయ సహాయపడుచున్నవి. దేహములోని కొన్ని యవయవము లభ్యాసముకొలది దృఢపడునుగాని కొన్ని యట్లు దృఢపడవు. ఈ సంధిబంధనములు వానిలోఁ జేరినవి. కావున బాల్యమున గుడ్డలు బిఱ్ఱుగ బిగించి కట్టుటచేత నీ-నరములు సాగితపడిన రబ్బరువలె యథాస్థితిని బొందఁజాలక క్రమక్రమముగ బలహీనములై గర్భకోశమును గదలకుండఁ బట్టుకొన శక్తిలేనివగుచున్నవి. దానివలన గర్భకోశము స్థానము విడిచి క్రిందికి దిగజారుచున్నది. వంకర టింకర యగుచున్నది. సరియైన స్థానమును దప్పించి మఱియే స్థానమందు గర్భకోశమున్నను బాధ కలుగును. కొంచెముగ నటు నిటు జరిగినఁగూడ బాధ తప్పదు. కావున బాలిక లీ విషయము తెలిసికొని యారోగ్యము కాపాడుకొనుచు హెచ్చరికగ నుండవలయును. గర్భకోశము జాఱినయెడల వెన్నెముకలనొప్పి, తలనొప్పి, బలహీనత, వణకు, దృష్టివికాసము లేకుండుట, ఏడుపు ముఖము,

కన్నులచుట్టు నల్లనిచారలు, పెదవుల మూలలు దిగజాఱి నల్లగుట, పనియందిచ్ఛలేమి, గుండెలపోటు, కడుపుబ్బరాల కలిగినట్లగును. ఇవిగాక తిమిరివాయువు, కాళ్లు ముద్దగట్టు కొనుట, యీనొప్పులు నివికూడఁ గలుగును.

యౌవనము

మనుష్యులు పుట్టిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ [illegible] [illegible] [illegible] క్రమక్రమముగా ముందు వెనుకగాఁ బెరిగి చక్కఁగా నడచుటకు మాటలాడుటకు వినుటకు నెట్లు శక్తికలవగుచున్నవో యట్లే జననేంద్రియములును క్రమముగాఁ బెరిగి దృఢపడి యౌవలనవి వాని కార్యములను జేయు శక్తి గలవగుచున్నవి. జననేంద్రియములు వాని కార్యము [illegible] చేయుశక్తిగల కాలమునకే యౌవన [illegible] పేరు.

కన్యలకు సాధారణముగ ౧౨-వ సంవత్సరము ప్రాయము మప్పుడు వారి దేహములో గొప్ప మార్పు గలుగును. ఈ కాల మందే యౌవన ప్రారంభమగును. కొందఱు ౧౪-వ యేటను గొందఱు [illegible] [illegible] సమర్తాడుదురు [illegible] [illegible] [illegible] ౧౬ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] లోఁ గొన్ని మార్పులు గలుగును. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] సంబంధించిన [illegible] బాహ్యముగ యౌవనము రాఁగానే యభివృద్ధియగుట నిలిచి పోవును. ఈ ప్రాయమునకుఁ గొంచెము ముందుగను గొంచెము వెనుకను పిఱుఁదులు విశాలములగును. దీనికిఁ గారణ మేమ నఁగా గర్భకోశమునకు నిరుపక్కల పై వైపునఁ బ్రక్క

వైపున సంధవాహిక లనబడు రెండుగొట్టములుండుటయు నివి కొన్నాళ్ళకుఁ జేతివ్రేళ్లవలెఁ జీలియుండుటయు ముందు వివరించితినిగదా. (౧౬వ పటము చూడుడు) ఇవి సంధాశయములును ముఖ్యావయవముల బట్టుకొనును. కన్యకలకు యౌవనము ప్రారంభము కాఁగా వానికార్యము లధికమగుటకై కాలము వచ్చినందున వానికి నిటు నటు కదలుటకు బలముగా చేయుటకు, సంధాశయములకు నిండుగ నెనము కావలసియుండును. మొదట పెరుగునప్పుడు కఠినమైన పుష్టి దొట్లు పెద్దదగునో యట్టు లండబాహికలు లోనైనవి పెరుగునప్పుడు కూడ సకలము కూడ విశాల మగును. కావున ౨ పిఱుదులును విశాలమగును.

ఈ కాలములో ముఖ్యములైన మార్పులు జనకావయవములందు జరుగును. ఇంతవరకు బలము చాలక యోపని చేయక సోమరులవలె నుండిన జనకావయవములు వానివాని కార్యములు చేయఁ గ్రొత్తగ నారంభించును. అందుకై యుత్పత్తి యగు శక్తి క్రమముగా హెచ్చును. దీనితోపాటు స్తనములు, పిఱుదులు, మెడ పెద్దవగును. కంఠస్వరము మారును. సన్నగ నాజూకైన సుందరమైన యౌవన సౌష్ఠవము కలుగును. ఈ కాలమున జరుగు ముఖ్యములైన మార్పులలో జనకావయవమునుండి రక్తము స్రవించుట యొకటి. దీనికే సమర్త యందురు. ఆరోగ్యము చక్కగనుండువారికిది మొదలుకొని ౨౮ లేక 30 దినముల కొకసారి యిది వరుసగ నించుమించు రజస్సు వేదనలకు వచ్చుచుండును.

కన్యక గుణముకూడఁ గ్రమముగ బొత్తిగ మారును.

ఇంతకుముందు కన్యకకును దాని వయస్సు బాలురకును గుణము నందు విశేషభేద ముండదు. బాలురు బాలికలుకూడఁ గలసి మెలసి యాడుకొనుచుందురు. వారు ధరించిన వస్త్రముల భేదము తప్ప వారి నడవడియందు బహిర్దృష్టికి భేద మగపడదు. యౌవనము రాఁగానే బాలికలయందు విశేషము మార్పు గలుగును. లజ్జ యెఱుఁగక గంతులు పెట్టుచు నల్లరి చేయుచు నాడుకొను బాలిక సిగ్గుబిడియ మెఱిఁగి బాలురతోఁ గలియక యేకాంతముగ నుండఁగోరును. బాల్యమందు దానికిఁ బ్రీతికరములైనవి యిప్పుడు కావు. దానికే క్రొత్తగానుండు కోరికలు స్వభావములు మనోవికారములు జనించును. తన స్త్రీజాతి ధర్మమును గుర్తెఱిఁగి తన నూతన స్థితిగతులకుఁ దగినట్లు వర్తించును.

ఈ వయస్సంధికాలము స్త్రీల కపాయకరమైనది. ఈ వయస్సున స్త్రీలు చాల హెచ్చరికగ నుండవలయును. ఈ కాలమున వారుండు నారోగ్యస్థితినిబట్టియే తరువాత నారోగ్య దశయు నుండును. ఈకాలమున నారోగ్యమును జక్కఁగఁ గాపాడుకొనువారు బ్రతికినంతకాల మారోగ్యవతులుగా నుందురు. ఇప్పు డారోగ్యము చెఱచుకొనినవారు యావజ్జీవము రోగములచే బాధపడుచు నుందురు. ఈ కాలమున నెట్లుండవలయునో తల్లులు చెప్పకుండుటచే ననేక కన్యక లారోగ్యము చెఱచుకొని బ్రతికినంతకాలము దుఃఖమనుభవింతురు. ఈ కాలమునాఁటి తల్లుల కాజ్ఞాన ముండినఁగదా బిడ్డలకుఁ జెప్పుట! వారే తెలివితక్కువ చేష్టలు చేయుచుండ నింక బిడ్డలకుఁ జెప్పులే దననేల? ఈ వయస్సులో

జరగు మాఱుమాటుల గురించి తల్లులు చెప్పకుండుటచేఁ గొందఱు కన్యకలు రజోదర్శనము కాఁగానే యది యేమో తెలియక భయపడి చన్నీళ్ళఁ గడిగి తడివావడలతో నుందురు. దీనివలన నెంత యపాయమైనఁ గలుగును

ఈ యౌవనదశ యొకనాఁటిలో నొక యేఁటిలో వచ్చునది కాదు. చిన్నప్పటినుండి యదియుఁ గ్రమముగ వృద్ధి యగుచుండి యీ వయస్సున వెలికి నగపడును. ఈకాలములో బీదవారు తమ కన్యకలచే విశేషము కష్టము చేయించి బరువులు మోయించి వారి యారోగ్యము చెఱుతురు. భాగ్యవతు లైనచో సుఖమును భోగమును మరగి సోమరులై యిల్లువిడిచి కదలక యింటిపనులైనఁ జేయక దేహపరిశ్రమము లేక చెడుదురు. ఈ వయస్సునఁ బాఠశాలలకుఁ బోయి విశేషముగఁ జదువుట లోనగు మనస్సునకుఁ గష్టమిచ్చు కార్యములు చేయరాదు. అది హానికరము గావున దాని చెడు గుణము విశేషముగఁ జూపించును.

తొలుత రజోదర్శనము సమీపించు కాలమున నవయవములు భారమెక్కియుండును. దేహమునందంతయు బడలిక తలనొప్పి, మనస్సున వ్యాకులత్వము, భయము, చిటచిటలాడుట కలుగును. కొన్ని సమయములలో నొప్పియెక్కువ దేహము జబ్బుగానుండును. తొలుతఁ గొందఱకు జిగటపదార్థము కనిపించును. తరువాత ౨-3-౪-౫-౬ నెలలకు సాధారణముగ రక్తము స్రవించును.

౧౨-౧3 సంవత్సరములలో సమర్తాడు నపుడు కొందఱకు బుద్ధివికాసము సరిగా లేక జ్ఞాపకశక్తియుఁ దగ్గియుం

డును. చూచినవా రిది యేమి మొద్దుపిల్ల, బుద్ధిలేనిదని యందురు. దేహము బడలిక కలిగియుండును. పనిచేసిన సులభముగా నలసిపోవును సోమరియగు తల్లిచేఁ జీవాట్లు తినును.

దేహములో జరగు మార్పులే యిన్నిటికిఁ గారణములు అవి చక్కఁగాఁ గుదుటఁబడెనా యావల భయము లేదు. అటు గాకపోయెనా ముట్టు ముట్టునకు బాధపడుచుండును. నెల వచ్చుచున్నదే యని భయపడుచుండును.

ఇట్టి వయస్సు పిల్లలకు విశేషము పనిచెప్పక యూరక యుంచుట బాగు. ఇప్పుడు దానియందుఁజేరు జీవకళయే యావజ్జీవ ముండునది. ఈమార్పులు ముగియఁగనే దేహము బుద్ధి కూడఁ జులుకగ నుండును. ఈకాలములో బాలికలు గాలిలోఁ దిరుగుచు నాహారవిషయమున జాగ్రత్త వహించి విస్తారముగ నిద్రపోవుచుండవలయును. ౧౬, సమ్వత్సరలవఱ కెట్టిబాధ లేకుండిన యెడలఁ దరువాత ముట్టు నిలిచిపోవువఱకు ముట్టు సమయమునఁ గొంచెము హెచ్చరికతోఁ బ్రవర్తించిన బాధ యుండదనే చెప్పవచ్చును. ప్రారంభములో బాధపడువా రంతములోను బాధపడుదురు.

౧౬ సమ్వత్సరలవఱ కిల్లువిడచి కదలరాదు. సాధ్యమైనంతమాత్రము మెత్తని వస్త్రము పఱచుకొని పండుకొనుట మంచిది. మొదటఁ గొన్ని నెలలవఱకుఁ జదువుట లోనైనవి కూడవు. ముట్టుదినములలో శీతలపదార్థములు మంచుగడ్డ లోనైనవి తినరాదు. ఈ దినములలో నిద్రలేవఁగానే కాళ్ళు, చేతులు చల్లనినీళ్ళలోఁ బెట్టరాదు, తడుపరాదు. ముట్టుతలు చలువరాలమీఁదను, తడివస్త్రములమీఁదను, తడినేలమీఁదను

కూర్చుండరాదు. ముట్టుదినాలలోఁ గొందఱు మహాశ్రోత్రియుక్కలు తడిసిన స్నానము చేసి తడిచీరలు గట్టుకొని గాలిలోఁ దిరుగుదురు. ఇట్టి పెద్దమ్మలకు ముట్టుకుట్లు లోనగు బాధ యుండుట వింతకాదు. కొందఱు స్త్రీలకు దేహములు చాల సుకుమారములు. వారికా సమయమునఁ జలిగాలి తగిలినను రక్తస్రావము నిలిచియైనఁ బోవును. వెనుకకైనఁ బోవును. ముట్టుకాలములో రజస్సు నిలిచిపోవునప్పుడు కొందఱికా చోట దురదయెత్తును. అప్పుడు గీఱరాదు. గట్టిగా రుద్దరాదు. వేఁడినీళ్ళఁ గడుగుట కాఁచుట మంచిది. దుఃఖము, మోహము లోనగు మనోవికారములు, చిత్తక్షోభములు రజస్స్రావమును శీఘ్రకాలమునందే కలిగించును. ఈ కారణము చేతఁ గొందఱు ముట్టయిన కొన్నిదినములకే మరల ముట్టగుదురు. శోకా యట్టిచో ముట్టుకావలసిన సమయమున ముట్టును నిలుపును. ఆరోగ్యవతులుగా నుండువారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని యోనివలఁగాని యెట్టి భారము నుండదు. ఆరోగ్యవతులు గాని వారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని యోనియందుగాని దేహమున దుర్బలత్వముగాని పిచ్చివారికివలె జిత్తోద్రేకముగాని యుండును. కొంచెము ముందు స్తనములలో నొప్పులుండెనా యవి ముట్టుకాలమున హెచ్చగును. ఒడలి నిఱుప్పులు, ఆవలింతలు, ఆకలి లేకుండుట వాంతులు, ముఖమున మచ్చలు, భేదులు, తలనొప్పి, తల వెండ్రుకలు రాలుట, వీఁపులోఁ గాళ్ళలోఁ బిక్కలలో నొప్పి, దేహము మిగుల సున్నితముగా నగుట, కడుపుబ్బరము, గొంతులోఁ బోటు, దానివలన దగ్గు, రక్తము

కొంచెముగాఁగాని హెచ్చుగాఁగాని స్రవించుట మొదలగు వానిలోఁ గొన్నిగాని యనేకములుగాని యుండును. ఇట్టి బాధ లేవైనఁ గలిగినయెడలఁ దల్లికి జెప్పి వెంటనే తగిన వైద్యుల వలనఁ దగిన మందుతీసికొనవలయునుగాని యుపేక్షింపరాదు. ముట్టుతలు తమ భగమును వేఁడినీళ్లచేఁ గడిగి శుద్ధము చేసికొనవలయును. లేనియెడల వ్యాధులు జనించును.

యౌవన ప్రారంభమందు రెండు మూఁడు సంవత్సరములవఱకైనను గన్యకలు మనోవికారము కలిగించు నాటలకుఁ బాటలకుఁ బోరాదు. మగవారితోఁ గలసి మెలసి తిరుగరాదు. చిత్తవికారములు గలిగించు నిట్టి కార్యములవలనఁ గ్రమక్రమముగ మెల్లగ నభివృద్ధికి రావలసినవి తొందరచే నకాలముననె బక్వమై దేహబలమును మనోబలమును జెఱుచును. కావున నావలివయస్సున భార్యలుగను, దల్లులుగను జేయవలసిన కార్యములను వారు చక్కఁగఁ జేయలేక కష్టపడుచుందురు. ఈ వయస్సుకన్యక లజీర్ణపదార్థములను (కాఫీ తేయాకు సారాయము లోనైనవి) దినరాదు. త్రాగరాదు. కన్యకలను మూలయింట వేసి మూఁతపెట్టరాదు. నిద్రా స్నానాహారములు వేళకు సరిగాఁజేయుచు నెండకు గాలికిఁ దగుమాత్రము తిరుగుచుండవచ్చును. ముట్టుదినములందుండవలసిన పద్ధతులు సతీహితచర్యయందు జెప్పఁబడినవి. ఈ దినములందజాగ్రత్తగ నుండుటచేతనే స్త్రీల కనేక రోగములు కలుగుచున్నవి ఈ దినములో దేహమునకు గాసితగులు పనులు చేయుట, గంతులు పెట్టుట, చలిలో నీమిరిలోఁ దిరుగుట, పండుకొనుట, తడిగుడ్డలు కట్టుకొనుట, మనస్సున కతి

సంతోషముగాని దుఃఖముగాని వ్యాకులత్వముగాని కలిగించుకొనుట మొదలైన వేమాత్రమును గూడదు. ఈ విధులన్నియు యావజ్జీవ మనుసరింపవలసినవే. ముట్టయి యుండు కాలములో జననేంద్రియములు కుప్పగూడి కోమలములై యుండుట వలన నేమాత్రము గాసి దగిలినను వానిలో నేదైన నెత్తురు పాఱు నాళము పగులును. దానివలనఁ గడుపులోనే నెత్తురు కాఱఁ బ్రారంభించును. ఇది చాల నపాయకరము కావున వయస్సంధిలోను ముట్టయిన దినములందును స్త్రీలు చాల హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. తొలి సమర్త యందైనను వేళలను సేరఁ బెద్దవారు మీఁద నిషేధించిన కార్యములు చేయఁదగరాదు. పెద్దవారి తెలివితక్కువతనమువలనఁ గొందఱు పడుచులకు తొలి సమర్తయందే యేదో యొక రోగము సంక్రమించి యున్నది.

సంభోగము

వయస్సంధికాలముదాఁటి యౌవనము ప్రారంభమగుట తోడనే కొలఁదిగనో గొప్పగనో కామ ముదయించును. దానివలన స్త్రీలచిత్తము పురుషసాంగత్య మపేక్షించును. ఇది స్వభావము. యౌవనము ప్రారంభ మగునప్పటికి మనలోఁ గన్యకలు వివాహమైనవారుగనే యుందురు గావునను సమర్తాడిన కొలఁదిదినములకే గర్భాధానము జరుగును గావునను బాలికల చిత్తము పరపురుషులపైఁ బోవఁ గారణముండదు. అటని ౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడిన పిల్లలకు వెంటనే గర్భాధానము చేయుటయు సరిగాదు. అప్పుడు కానవచ్చు రజస్సు యౌవనము వచ్చుటచే నవయువ

పరిపాకమువలన వచ్చునదిగాదని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కనుక నట్టివారికిఁ గామము గలుగఁ గారణముండదు. కామ ముదయింపని స్త్రీతో సంభోగించిన పురుషుని దేహము చెడును. కావునఁ బురుషుఁడు ప్రౌఢ స్త్రీయైనను దనయందు దానికిఁ గామము లేదేని యట్టిదానితో రమింపరాదు. ఇఁకఁ గామమే యెఱుఁగని బాలికలతో రమించుట యిరువురకుఁ గీడని వేరే చెప్పవలయునా ?

కామ ముదయించినతరువాతను దరుణులకు వివాహమయి యుండదేని యది జారిణి యగుటయందు వింతలేదు. కాకుండుటే యాశ్చర్యము. అట్లు చెడునడతల పాలుపడకుండునట్లు తల్లిదండ్రులు బంధువులు మిక్కిలి హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. ఇట్లుండినను లోకాపవాదభీతిచేఁ బురుష సాంగత్యము కలుగకుండ నడ్డపడఁగల రేమో కాని లోని కామోద్రేకము నెట్లు లాఁపఁగలరు ? ఈ కామోద్రేకముచేఁ బాశ్చాత్య కన్యకలవలె వారు స్వయముగఁ దమ చేతులతోనే దమ దేహమును జెఱుపుకొనుట నెట్లాఁపఁగలరు ? వాస్తవ సాంగత్యమునకంటెను గామచింత హానికరము. పాశ్చాత్యులందుఁ గన్యకలు సమర్తాడిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరువాతఁ గాని వివాహము జరగదు. అప్పుడది దాని యిష్టము వచ్చిన వానిని బెండ్లిచేసికొనవచ్చును. దీనివలన ననేకానర్థకములు కలుగుచున్నవి. కాని మనలోఁ గొందఱు తలఁచునట్లు మేలు కలుగుట లేదు. ఒక మగఁడు కుదురులోపల నెందఱో మగ లగుచున్నారఁట. గర్భస్రావము లగుచున్నవి. తల్లిదండ్రుల పేరు చెప్పుకోఁజాలని బిడ్డలుపుట్టి వీథులలోఁ బాఱవేయఁబడి

యనాథశిశుశరణాలయముల పాలగుచున్నారు. అందఱుఁ బరీక్షించి కడపట నెవనినో చేసికొనినను నా సంసారమున సుఖములేక యుల్లాసు దంపతు లెందఱో యున్నారు. అట్లుండియు నా దాంపత్యబాధ సహింపలేక వివాహశ్రాద్ధబంధమును బడఁగొట్టుకొన రచ్చల కెక్కుచున్నారు. మనలో రజస్వలావివాహములని కష్టము లాలోచించియే [illegible] తల్లిదండ్రులు వారి కాత్మజ్ఞానము పరలోకచింత కులగౌరవము ఇంద్రియజయము లోనగునవి చిన్నప్పటినుండి కలుగునట్లు శిక్షించుచుండిరి. కొన్ని వర్ణములవారు రజస్వలావివాహమే నిషేధించిరి. ఇప్పటివారి కింద్రియజయము మాకాశపుష్పము. కాముఁడే యిష్టదైవము. స్వైరసంచారము స్వాతంత్ర్యచిహ్నము. ఇట్టి సందర్భమునందుఁ గామోద్రేకమున కెడమిచ్చునట్లు చేయుట వర్ణసాంకర్యము కలిగించుటే

తాము పరీక్షించుటకుఁ దమ్ముఁ గోరివచ్చు మగవారు లేక తల్లిదండ్రుల యాజ్ఞకు లోబడియుండు [illegible] కాక మారాడఁజాలక భర్తచేయు కార్యమును దమచేతులతోఁ దామే చేసికొనుచున్నారు. దీనివలన దేశ మెంత నాశమగుచున్నదో తెలియఁగలవా రాలోచింతురుగాక. స్త్రీలకై పాశ్చాత్యులు వ్రాసిన ప్రతి గ్రంథమందును నీ దురభ్యాసమును గురించి యార్తప్రలాపములు వ్రాయఁబడియున్నవి. ఎన్నియో నీతులు బిభీషికలు చెప్పఁబడియున్నవి. దురాచార మేమా నానాఁటికిఁ బ్రబలుచున్నది. వారి ననుకరించు మనకును నిట్టి దుస్థితి పట్టఁగలదు కాబోలు.

రజస్వలయిన పిమ్మట వివాహములు చేయు

దుష్టాచారము మనలోఁ బ్రబలిన పిమ్మట నష్టస్థితికై విలపించుచు గ్రంథములు వ్రాయువా రా విషయము లెల్ల వ్రాయుదురు గాక. ఇప్పటి యాచారముఁ బట్టి మన కన్యలకు లట్లు చెడఁ గారణము లేదు గావునఁ దద్విషయము వ్రాయ మనస్సొప్పినది కాదు. సమర్తాడక ముందే వివాహము చేయుటయు యౌవనముగాఁగా గర్భాధాన ముహూర్తము జరపించుటయు భార్యాభర్తలావల ఋతుకాలములందు మాత్రము అందు నిషిద్ధదినముల వదలి తక్కిన దినములందు రమించుటయు నుత్తమపక్షము. ఈ యాచారము వలన భార్యాభర్త లారోగ్యవంతులై యారోగ్యవంతులైన పుత్రులఁ గని వంశాభివృద్ధిఁ గావించి రెండు లోకములం దాము సుఖించి లోకమునకు మేలుచేయువారగుదురు. కామావేశముచే దానికి విరుద్ధముగ నడచువారు కులనాశకులు దేశమున కపకీర్తి తెచ్చువారు నగు బిడ్డలఁ గని యుభయలోక భ్రష్టులగుదురు. ఈకాలములో నీ హితబోధము చెవిటివాని ముందట శంఖమూఁదుటయని యెఱుఁగుదును. సంభోగవిషయమై వతి హితచర్యయందు వ్రాసిన దానిని జదువుము.

గర్భధారణము

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ కాలమునఁ బురుషుని పురుషాంగమునుండి వెలువడు జిగట ద్రవమునకే శుక్లమని వీర్యమని రేతస్సని దేజస్సని పేర్లు. ఆరోగ్యవంతుఁడగు పురుషుని శుక్లమందు జీవకణము లుండును. గర్భము నిలువఁ గారణభూతములయిన వివియే. పురుషుఁడు విశేషముగసంభోగ

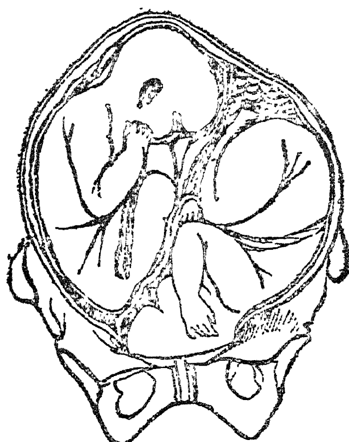
వరుండవయ్యెనేని వాని శుక్లములోని జీవకణములు పక్వములు గాకపోవుటచే గర్భము నిలువదు. శీతవిత్తనము నాటినఁ జెట్టు మొలచునా? కావున నవి పక్వమగుటకుఁ గాలమిచ్చియే యూపల సంభోగింపవలయును. ఒక వారమునకుఁ గాని పురుషుని జీవకణములు పక్వములు గావు కావున వారమున కొకసారి మించి రమించుట తగదు. కామతృప్తికై సంభోగించుట పశుధర్మము. సత్సంతానముఁ గోరి రమించుట మనుష్యధర్మము. పశువులును ఋతుకాలములఁ దప్ప విచ్చలవిడి కలికలియవు. స్త్రీల బీజము పక్వమగుటకు నెలపట్టును.

పురుషుల శుక్లము స్త్రీల యార్తవము కలసినతోడనే దానియందు పూర్వసంచితములైన పుణ్యపాపములకొలఁది సాత్వికభావముతోడనో రాజసభావముతోడనో తామసభావముతోడనో కూడినవాఁడై వాసనలవలనఁ బ్రేరితుఁడై సూక్ష్మమైన లింగశరీరముతోడఁ గూడిన జీవుఁడు దేవతలచేఁ బ్రవేశపెట్టఁబడుచున్నాఁడు. జీవుఁడు పాపము ననుభవింపవలసియుండెనేని వాఁ డెట్టిపాపము లనుభవింపవలయునో వాని కనుగుణమైన పాపాలోచనముచేయుచు విధినిషేధములు పాటింపక రమించు స్త్రీపురుషుల యార్తవ శుక్లములందు వానిని దేవతలు ప్రవేశపెట్టుదురు. స్త్రీపురుషులు మంచియాలోచనలు చేయుచుండిరేని పుణ్యాత్ముల జీవములే ప్రవేశపెట్టఁబడును. భారతయుద్ధమందీ దేశమునంద మహావీరులు పుణ్యాత్ములు ధర్మాత్ములు లోనగు సజ్జను లనేకులు మరణించిరి. ఆ యుద్ధమైనపిమ్మట నీ దేశమునఁ గ్రమక్రమముగ నధర్మరతులు ప్రబలెను. కావున నీ దేశమందును బరదేశమందును జచ్చిన

నికృష్టు లీ దేశమునఁ బుట్టసాగిరి. మన దేశమందలి వీరులు లోనగువా రితర దేశములఁ బుట్టి యా దేశములకుఁ గీర్తి తెచ్చిరి. అనస్త్రగతులు సలుపువారి కిప్పుడు యుద్ధములోఁ జచ్చువారి నికృష్టులుగా నెంచువారు పుట్టుచున్నారు. మన దేశమున నిప్పుడు పుచ్చుకొని విజృంభించిన మానవ సధర్మనామ ధ్వజులు వారినెల్ల మా దేశమునఁ బుట్టుఁడని పిలుచుచున్నది.

మూడవ పటమును జూడుము. స్త్రీల యండాశయము. (3) ను గుఱించి ముందు చెప్పఁబడెను గదా. స్త్రీల బీజములు పక్వమగు స్థల మిదియే. ఇవి గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండుండును. రెంటిలోను బీజములు నెల కొకసారి పక్వమగును. సాధారణముగ నెల కొకసారి యొకగుడ్డు పక్వమై (3) లోనుండి వెలువడి క్రమక్రమముగా (4) అండవాహిక లనఁబడు గొట్టములలోఁ బ్రవేశించి (2) గర్భకోశములోనికిఁ బోవును. స్త్రీల బీజము లిట్లు వచ్చు సమయమునఁ బురుషుని రేతస్సు ( ) భగము పై భాగమున (2) గర్భకోశమున క్రిందిభాగమున నుండు రంధ్రమునొద్ద విడువఁబడుటచేత నా జీవకణములు (2) గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించి జీవకణములు స్త్రీల బీజమును వెదకుకొనుచుఁ బోవును. స్త్రీల బీజము (2) గర్భకోశములోఁ గానరాని యెడల ( ) లోనికిఁ బోవును. పురుషుని జీవకణములు పెక్కులున్నను అందొకటి మాత్రమే స్త్రీబీజములోఁ జేరును. తక్కినవన్నియు వ్యర్థమై పోవును. ఏ పురుషజీవకణ మే స్త్రీ బీజముతోఁ గలియవలయునో యది దైవకృతముగాని యందు మనుష్యయత్నమేమియు లేదు. ఈ విషయము పతిహితచర్యయందు కొంత

వ్రాయఁబడెను. దానిని చదువుము. ఇట్లు జీవకణముతోఁ గలసిన స్త్రీబీజము క్రమముగా (2) గర్భకోశములోనికి వచ్చి యా కోశము నంటుకొనుటకుఁ బెరుగుచుకొని నిలిచిపోవును. స్త్రీబీజము జీవకణము రెండు నారోగ్యముగ నుండిన నిట్లు కలసికొనును. రెంటిలో నేది చప్పగా నున్నను నిలువక (1) భగములోనుండి వెలుపలఁ బడిపోవును. స్త్రీబీజము పురుషజీవముతోఁ గలియకుండినను వెలుపలఁ బడిపోవును. ఒకప్రక్కనుండి వచ్చు స్త్రీబీజము జీవకణముతోఁ జేరినను రెండవప్రక్కనుండి వచ్చునది కలిసి నశించిపోవును. ఒక్కొక్కసారి రెండండాశయములోనుండి రెండు బీజములు వచ్చుటయు రెండును రెండు జీవకణముల గ్రహించుటయుఁ గలుగును. అప్పుడు కవలు (అమడబిడ్డలు) పుట్టుదురు.



5-వ పటము

గర్భకోశములో నమడబిడ్డలుండు విధము

ఒక స్త్రీకి [illegible] రోగముగా జబ్బుగనుండిన [illegible]. అ[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]రికి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]మున [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] బిడ్డలు పుట్టుచుందురు. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]యు గలదు. [illegible] జీ[illegible]ముతోఁ జేసిన స్త్రీబీజము గర్భ[illegible]ము[illegible] [illegible] దగ[illegible] [illegible] [illegible] ముట్టు నిలిచిపోవును. దానినే గర్భధారణము వేకటియని యందురు.

వేకటి రాకుండుటకుఁ గారణములు పతి హితచర్య యందుఁ జెప్పఁబడినవి. కావున గర్భము నిలిచిన పిమ్మట జరగు వృత్తాంతము చెప్పెదను.

గర్భధారణ చిహ్నములు

మొదటి చిహ్నము ముట్టు నిలుచుట. ఆరోగ్యవతిగ నుండి నెల నెలకు సరిగ ముట్టగుచుండిన స్త్రీకి ఇతరకారణ మేదియు లేక నెల తప్పినయెడల గర్భము నిలిచినదని యెంచ వచ్చును. ముట్టు నిలుచుటకు ఇతర కారణములు కొన్ని గలవు. క్షయ: [illegible] ముట్టుగాక యుండవచ్చును. బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు కాలమునఁ ముట్టు నిలుచును. ముట్టు[illegible] [illegible]యు [illegible] ముట్టు [illegible] యుండవచ్చును. ముట్టు[illegible]కుఁ గొంచెము ముందుగ నెక్కుడు చలి తగిలినను. మనస్సునకుఁ జెడ్డ సంక్షోభము కలిగినను, దేహమునకు [illegible] రోగములు, కడుపులో నులిపురుగులు జ్వరము లోనైనవి యుండినను స్త్రీలకు ముట్టు కాదు. వివాహకమునకు పూర్తు జరగిన కొన్ని నెలలో విశేష

ముగ గమించి లేని ముట్టు కాకుండుటయుఁ గలదు. ఇది వేఁకటి యని భ్రాంతిపడరాదు. కొంత ఋతుసంబంధములు వేఁకటియని భ్రాంతిపడి తరువాత రెండు మూఁడు నెలలకు ముట్టు రాఁగానే కడుపు పోయినదని దుఃఖింతురు. వచ్చినది పోయినది రెండును నసత్యములే గర్భము నిలిచినను గొందఱు ముట్లగుచుందురు. కాబట్టి వేఁకటి యగునా కాదా యని నిశ్చయించుటకు ముందిదియు మనస్సున నుంచుకొనవలయును. గర్భిణికి రొమ్ముని యుదయించుండును.

వేవిళ్లు:- వీనికే బైకలని బయ్యకలని పేరు. పడుక విడిచి లేవఁగానే కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలకు వాంతులగును. కొందఱు వాంతులైనపిమ్మట నాసక్తిగలిగి యన్నము తిందురు. ఆవల మఱునాఁటి యుదయమువఱకు వారికి వాంతు లుండవు. కొందఱకు రాత్రి పగలుకూడ వాంతి యగుచుండును. ఈ వాంతులు కొందఱకు గర్భము నిలిచినవెంటనే వచ్చును గాని సాధారణముగా ౧౪-౨౧ దినముల తావలఁగాని ప్రారంభింపవు. కొందఱకుఁ గనుటకుఁ బూర్వము కనఁబడును. కొందఱకు వాంతులే యుండవు. ఈ వాంతులు సామాన్యముగా నారోగ్యచిహ్నమే గాని వేఁకటివలనఁ గలుగునవి కావు. ఈ వేవిళ్లు ౪ నెలలుండి బిడ్డ కదలుటకుఁ బ్రారంభింపఁగనే నిలిచిపోవును. ఈ బాధ తగ్గించు నుపాయము లిదివఱకే చెప్పితిని.

నోర నీళ్లూరుట:- గర్భిణీస్త్రీలకు నోర విశేషముగ నీళ్లూరును. దినమునకుఁ జెంబుల కొలఁదిగ నుమ్మివేయుచుందురు.

ఆఁకలి మందగించును. స్వభావవిరుద్ధమగు పదార్థ

ములఁ దనఁగా బూడిద, తిరుమణి, మట్టి, బలపపుతాలు నిట్టి వానియం దాశపుట్టును. అన్నమం దరుచియు నుండును. పులి త్రేపులు, ఓమ్మ్రులో మంటయుండును. అజీర్ణముగాని భేదులు గాని చిటుకుమనినఁ గోపముగాని సాధారణముగ నున్నప్పటి కంటె మృదుస్వభావముగాని, దేనిమీఁద నిచ్ఛలేకుండ చీఁదర గొట్టుచుండుట, తలనొప్పి, పండ్లనొప్పి, వాయుప్రపోట్లు, దేహ మంతయు నెత్తుటితో నిండినట్లుండుట, నాడి తీవ్రముగఁ గొట్టు కొనుట, ముఖము గాంఢిరించుకొని యుండుట. లేక తెల్లపాటి యుండుట, దేహముమీఁద గుల్లలు, దేహమునఁ గ్రొవ్వెక్కుట లేక చిక్కిపోవుట, యివియన్నిగాని కొన్నిగాని వేఁకటి నను సరించుకొని యుండుగుణములు. వేఁకటి కడదినములలో మూలవ్యాధియు రావచ్చును. కొందఱకుఁ గాళ్లనరము లుబ్బును. కొందరకుఁ గాళ్లు వాఁచును. కొంద ఱెక్కువ నిద్ర పోదురు. కొందఱు చక్కఁగా నిద్రింపరు. గర్భిణీ స్త్రీలు పండుకొనినను, కూర్చుండినను, నిలుచుండినను చేతి నాడి యొక్కవిధముగఁ గొట్టుకొనుచుండును. ఈ విషయము పూర్వ భాగమునఁ జెప్పితినిగదా.

సాధారణముగ స్త్రీలకు భగద్వార చర్మము కుసుంబ వన్నె గలదై యుండును. వేఁకటి నిలిచినపుడు కొంచెము ముసర పాఱును.

స్తనములు:— వేఁకటి నిలిచిన రెండవ నెలలో స్తనములు లోఁ చు వించు నిండినట్లుండును. మొగలఁ గొమ్ములను ల గిట్టిగఁ బాలిన నొప్పికలిగినట్లు యుండును. ఓమ్ములలో సాఁగ నీడ్చినట్టుగాని యదురుచున్నట్టుగాని యుండును. ముఖ్య

ముగాఁ జనుముక్కులలో జిలజిలమని యొకవిధమైన కదలిక యుండును. క్రమముగా స్తనములు పెద్దవై యెండి గట్టిపడును. నరములు పైకిఁ గానవచ్చుచుండును. చనుముక్కులు కొంచెము ముక్కువ తక్కువగా నెత్తికొని యుండువలె నుండును. చనుముక్కులకుఁ జుట్టునుండు వలయము మునుపటికంటె నల్లబాఱును. పలకపాటిన దేహము నల్లని కన్నులుగల స్త్రీలయం దిది విశేషముగఁ గానవచ్చును. ఈ నల్లని వలయము మీఁద ౧౦-౨౦ చోటుల నుబ్బుచూపును. నెలలు జరగు కొలఁది యవి పెద్దవగును. కొన్నాళ్లపైన నీ వలయముమీఁద నొక చెమ్మపుట్టి దానికిఁ దగులు వస్త్రములను మఱకఁ పడఁజేయును. ఈ వలయములుకూఁడ క్రమక్రమముగఁ బెద్ద వగును. ఈ యుబ్బులు లేకుండినను వేకటి యుండవచ్చును గాని యివి స్పష్టముగ నుండెనా వేకటి నిశ్చయము. గర్భము పెరుఁగుకొలఁది స్తనములలోఁ బాలుపడును. వేకటి లేకున్నను గొందఱకుఁ బాలు పడుట గలదు. స్తనములమీఁద యీ చిహ్నములు రెండవ నెలనుండే కానవచ్చుటయు గలదు. అటుగాదేని వేకటి కడదినములలోనైనఁ గానవచ్చును. రోగముచే బాధపడుచుఁ జిక్కియుండు సుకుమార స్త్రీకు లేకయు నుండవచ్చును. ఇది యపురూపము. గర్భకోశవ్యాధులవలనను, అండాశయవ్యాధులవలనను, ముట్లు కాకుండుటచేతను కూడ నిట్టి గుర్తులు స్తనములందుఁ గానవచ్చును. దేహములో క్రొవ్వెక్కిన స్తనములు పెద్దవగును. క్రొవ్వువలన బలసిన స్తనములు సమముగాను దాఁకిన మృదువుగాను నుండును. వేకటివలన బలసిన ఱొమ్ములు గట్టిగ నసమముగను బుడు

పులు బుడుపులుగా నుండును. ముట్టు కాకుండుటచే నుబ్బిన ఱొమ్ములు కొలఁది దినములలో నణఁగిపోవును. వేఁకటివలన నుబ్బిన ఱొమ్ములు క్రమముగా వృద్ధియగుచుండును.

తొలి తొలి నెలలలోఁ గడుపు ముందఱకు రాదు. వేఁకటివలనఁ బెరిఁగిన కడుపు పండుకొనినను గూర్చుండినను నొక్కవిధముగ నుండును. వాయువు చేరుటవలనఁగాని మహోదరమువలనఁగాని పెరిఁగిన కడుపు స్త్రీ యెట్లు కదలిన నది యట్లు కదలుచుండును. మహోదరమువలనఁ గడుపు పెరిఁగెనా స్త్రీ నిలఁబడినపుడు కడుపు నడిమిభాగ ముబ్బును. పండుకొన్నప్పుడు ప్రక్కల కుబ్బును. ముందుభాగ మణఁగిపోవును. కడుపులో గడ్డయుండెనా వేఁకటి యున్నప్పటివలెనే యుండును. దీనిని వైద్యుఁడు పరీక్షించి పరిష్కరింపవలయును.

వేఁకటి నిలిచినతరువాత ౧౮-వ వారములో గర్భిణీ స్త్రీకిఁ దన కడుపులో నేదియో కదలుచున్నట్లు తోఁచును. అది బిడ్డ కదలుటే. తెలియనివారు బిడ్డ కప్పుడు చైతన్యము వచ్చినదని తలఁతురు. చైతన్యము గర్భము నిలిచినది మొదలుకొని యుండును. కొందఱకు 3-వ నెలలో బిడ్డ కదలును. కొందఱ కాఱవ నెలవఱకు జరగును. ఇది కొంతకాలము కానవచ్చి యావల నిలిచిపోవును. అంతమాత్రమున బిడ్డ కడుపులోఁ జచ్చినదని భయపడరాదు. నరముల కదలికను గొందఱు బిడ్డ కదలుటగా భ్రమింతురు. నెలలు జరగుకొలఁది బిడ్డ కదలుట వేఁకటి స్త్రీకేగాక యితరు లెవరైనఁ గడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టిచూచిన వారికిని దెలియును.

కడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టి చూచినయెడలఁ గడుపులో నెక్క

డనో యొకచోట శిశువు గుండె కొట్టుకొనుట వినవచ్చును. ఇది నిమిషమునకు ౧౩౦-౧౪౦ మార్లు కొట్టుకొనును. అప్పుడు తల్లినాడి ఎనుబదిమార్లు, తక్కువ కొట్టుకొనును.

ఈ ప్రకారము పరీక్షించికొనిన యెడల వేకటి నిశ్చయమో యనుబద్ధమో తామే తెలిసికొనవచ్చును. అప్పటికి సందేహ మున్నయెడల వైద్యులకుఁ దెలుపుట మంచిది.

వేకటికాలము

గర్భ మెప్పుడు నిలిచినది సరిగఁ దెలిసికొనుట సాధ్యము కాదు. సంగమకాలము గర్భధారణకాలము నొకటిగా నుండక పోవచ్చును. సంగమకాలమందుఁ బురుషుని రేతస్సులోని జీవకణమునకు సమీపమందే స్త్రీ పక్వబీజముండెనా రెండు నేక కాలమందే జరగవచ్చును. అటుగాక స్త్రీ బీజము దూరమందుండెనా సంగమానంతరము కొన్నిదినములకు గర్భము నిలువవచ్చును. కావున నెలనెలకు సరిగా ముట్టగువారికి ముట్టు నిలిచెనా మునుపటి ముట్టుదినమున కొకవారము ముందో యొకవారము వెనుకనో గర్భము నిలిచినదని యూహింపవచ్చును. గర్భధారణకాలము నిర్ణయించు టెట్లు కష్టమో ప్రసవకాలము నిర్ణయించు టట్లు కష్టమే. సాధారణముగ ౨౮౦ దినములని ౪౦ వారములని లెక్కించినను ౪౨౦ దినములకుఁ బ్రసవించిన వారును గలరు. ఇట్టివి యరుదు. సరియైన గర్భధారణకాలము తెలియదు గావునఁ దెలిసినదానిని బట్టి ప్రసవకాలము నిట్లు కనిపెట్టవచ్చును. ముట్టుస్నానమైనది మొదలు ౨౭3 దినముల మొదలు ౨౮౦ దినము

లోఁ ప్రసవమగును. ఈ విషయమై మూర్ దొరవారొక పట్టి సిద్ధముచేసి ప్రకటించియున్నారు. దాని నిందుఁ బొందుపఱిచెదను. దీనిని సులభముగ మఱియొకవిధముగ లెక్కించవచ్చును.

జనవరి	౩౧	జూలై	౩౧
ఫిబ్రవరి	౨౮-౨౯	ఆగస్టు	౩౧
మార్చి	౩౧	సెప్టెంబర్	౩౦
ఏప్రిల్	౩౦	అక్టోబర్	౩౧
మే	౩౧	నవంబర్	౩౦
జూన్	౩౦	డిశంబర్	౩౧

ఆ యా నెలకు దాని దాని ప్రక్కనఁ గనఁబఱిచి నన్ని దినములు.

ఈ పండ్రెండు నెలలలో నే తొమ్మిదినెలలు దినముల సంఖ్యయైనను ౨౭౫ అగును. ఈ తొమ్మిదినెలలలో ఫిబ్రవరి చేరెనా ౨౭౩ మాత్రమే యగును. ఒక స్త్రీకి ముట్టుస్నానము జనవరి ౧ తేది యయిన దనుకొనుము. జనవరి ౧ తేది మొదలు ౯ నెలలు అనఁగా అక్టోబర్ ౧ తేదికి ౨౭౩ దినములగును. ౨౮౦ దినములలో ప్రసవమగును గావున అక్టోబర్ ౧-కి ౭ చేర్చిన అక్టోబర్ ౮ తేది ప్రసవమగునని చెప్పవచ్చును. ఒక తెకు మార్చి ౧ తేది ముట్టుస్నానమైయుండెనా డిశంబర్ ౧ తేదికి ౨౭౫ దినము లగును. దీనికి ౫ దినములు చేర్చిన డిశంబర్ ౬-వ తేది ప్రసవదినము. ఫిబ్రవరి చేరలేదు కావున ౫ దినములే చేర్పఁబడును.

ఈ ప్రకారము లెక్కింపలేనివారీ పట్టీవలనఁ దెలిసికొనవచ్చును.

ముట్టుస్నానమైన దినము		2_3 దినములు		280 దినములు	
జనవరి	౧	సెప్టెంబర్	౩౦	అక్టోబర్	౭
ఫిబ్రవరి	౧	అక్టోబర్	౩౧	నవంబర్	౭
మార్చి	౧	నవంబర్	౩౦	డిశెంబర్	౫
ఏప్రిల్	౧	డిశెంబర్	౩౧	జనవరి	౫
మే	౨	జనవరి	౩౧	ఫిబ్రవరి	౮
జూన్	౧	ఫిబ్రవరి	౨౮	మార్చి	౭
జూలై	౧	మార్చి	౩౧	ఏప్రిల్	౬
ఆగస్టు	౧	ఏప్రిల్	౩౦	మే	౭
సెప్టెంబర్	౧	మే	౩౧	జూన్	౭
అక్టోబర్	౧	జూన్	౩౦	జూలై	౭
నవంబర్	౧	జూలై	౩౧	ఆగస్టు	౭
డిశెంబర్	౧	ఆగస్టు	౩౧	సెప్టెంబర్	౬

మొదటిపంక్తిలో నెన్నిదినముల నెక్కువగఁ జేర్చెదరో ౨-౩ పంక్తులలో నన్నియే యెక్కువగఁ జేర్పవలయును. ముట్టుస్నానమైన దినము జనవరి ౧౪-వ తేది యయినయెడల సెప్టెంబర్ ౩౦-కి ౧౪ దినములు చేర్పఁగా అక్టోబర్ ౧౪ ది. అక్టోబర్ ౨౧-కి వచ్చుచున్నది. కావున ఆ స్త్రీ అక్టోబర్ ౧౪ అక్టోబరు ౨౧ దినముల నడుమఁ బ్రసవించును. సాధారణముగా గర్భము నిలిచిన ౧౪౦-వ దినము శిశుచలనము కలుగును. దానినిబట్టి లెక్కించినను లెక్కింపవచ్చునుగాని యిది నియతముకాదు గనుక నిశ్చయముగఁ జెప్ప వలనుపడదు.

ఆరోగ్య విషయము

చక్కఁగ నారోగ్యము కాపాడుకొను స్త్రీకిఁ బ్రసవము కష్టకార్యము కాదు. అట్టి వారు గుమ్మడి పండువంటి బిడ్డలఁ గని తాము సుఖసంతోషము లనుభవించుచు బిడ్డలను సుఖపెట్టెదరు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను విధ మింతకు ముందే తెలిపియున్నాను. వెన్నెముక వంపుగానుండునది, ఊఁపిరితిత్తులది, బలములేని యంగముల కలది, వంశ పారంపర్యముగ వచ్చు రోగము కలది యిట్టి వారు వేఁకటిగాకుండు మార్గము వెదకికొనుటే మేలు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనలేని సోమరులు నట్లుండుటే వారికిఁ బితరులకుఁగూడ క్షేమకరము. ప్రసవవేదన లేక మంచిబిడ్డలఁ గనఁగోరు స్త్రీకిఁ గానుపులకు మారల వేఁకటికి నడుమ 3 సంవత్సరములు యెడ ముండవలయును. దీనిలో ౯ నెలలు వేఁకటి. తరువాత సంవత్సరము పైచిలుకు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుట, వీనివలన శరీరము చాల దుర్బలమై యుండును కావున మరల దేహబలము సంపాదించుకొనుటకు గొంతకాల విలంబము కావలయును. అంతియగాక యీ కాలములోఁ జిన్నబిడ్డలతోడి పోరాటము మనోవ్యధ యెంత యుండునో యాలోచింపవలయును. వీనికిఁ దగని తోడి పోరాటము గలిగి యట్లు కొంత బలము పోయినచో నా స్త్రీ యెట్లు మరలఁ బుంజుకొనును? అవయవములు కెట్లు బలము వచ్చును? మాటల బుట్టెడు బిడ్డ లెట్లు బాగుండఁ గలరు. ఈ విషయమునందు దోషము పురుషులందేగాక స్త్రీల యందును గలదు. పిల్లలు కాఁగానే వీథిలో బండుకొనియుండు మగ

నితో "ఏమి మంచ మింటిలో వేయుమనెదరా వీధిలోనే వేయుమనెదరా" యని యడిగెడి యిల్లాండ్రు గలరు.

గర్భిణిగా నుండు స్త్రీ దిగులు పెట్టుకోరాదు. దీనివలన నెంత కీడైనఁ గలుగును. అకాలమున గర్భమైనఁ బడిపోవును. తల్లికి దేహారోగ్యము చెడి యది బ్రతుకుటే కష్టమగును. ఈ విషయము ముందు కొంత చెప్పితిని.

తినరాని వస్తువులనుగుఱించియు దేహపరిశ్రమము గుఱించియు ముందు చెప్పితిని

బాలెంతలకు మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ గకుండును పండ్లొకినుట, దేహపరిశ్రమము, మానసశ్శాంతి దానికిఁ జగిన చికిత్సలు. అంతేగాక దినదినము స్నానము, ఉదయముననే నిద్ర లేచుట. ప్రతిదినము వేళకు సరిగ మలమూత్రములు విడుచు నభ్యాసము చేసికొనుట, భోజనమునకు గంట రెండుగంటలకు ముందు లోటా చల్లనినీళ్లు త్రాగుట, చాలా మేలిచ్చును. వీనివలనఁ జక్కఁబడని యగ్నిమాంద్యమైన యెడల భోజనము నకు రమారమి గంటకు ముందు 3-8 మిళ్లలు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును. వాసనలేని చిట్టాముద మంగళ్లలో దొరకును. అట్టిది దొరకనప్పుడు దానిలో వన్నెరువైచి యేలకకాయల పొడివేసి యొక గుక్కఁగఁ ద్రాగవచ్చును, లేదా కాఫీలోనైన చారులోనైన వేసికొని త్రాగవచ్చును

కొందఱు మనుములు తొలిసారి వేవిళ్లు వచ్చినప్పుడది యితరులకుఁ దెలియనీయరాదని గట్టిగఁ జీరలు కట్టుదురు. పెరిగెడి కడుపును లోపలికిఁ ద్రోయసాధ్యమా ? అదటుండ చీర బిగించుటచే గర్భస్రావమైనఁ గలుగును. అకాలప్రసవమైన

నగును. ఈ రెంటివలనఁ గీడు మెండు. ఒకవేళ గర్భస్రావము కాకుండెనా లోపలి బిడ్డకు నవయవములు కలిగి చక్కఁగఁ బెరుఁగక యుండుటయేగాక తల్లి మూత్రావయవములకుఁ గీడు గలుగును. దీనివలనఁ బ్రసవవేదన చాలా బాధకరమగును. దీర్ఘకాలము నుండును. అంతేగాక అవికలు బిగుతుగ బిగించు టచేఁ జనుముక్కులు లోపలి కొత్తుకొనిపోయి పెరిగిన స్తనములు పెరుఁగకుండుటచే శిశువు పాలుత్రాగు సమయమున చాలాబాధపెట్టును. చనుముక్కులు చాలఁగోమలములై శిశువు పాలు త్రాగునప్పుడు పెదవుల రాపిడి సహింపలేక పుండువలెనయి నొప్పియెత్తును. ఇఁక రెండు నెలలకుఁ గనుప్రొద్దులనుఁ గాఁ జనుముక్కుల విషయమై జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ప్రతి దినము దానిమ్మచెక్క కషాయముతోఁగాని పచ్చి తేయాకు కషాయముతోఁగాని చనుముక్కులను కొన్ని నిమిషములు బాగుగఁ దడుపవలయును. ఆవల బాగుగ నవి యెండినతరువాత వానిమీఁద గాలి పాఱనీయ వలయును. మెత్తని యున్ని గుడ్డతో మెల్లగఁ దడుపవలయును. చనుముక్కులు చాలఁ గోమలములుగా నుండెనా కాలుతుము పటికను రెండు చిన్నలోటాల నీళ్లలోఁ గలిపి యది కరఁగినతరువాత దినమున కొకటి రెండుసార్లు చనుముక్కులపైఁ బోయవలయును. ఈ ప్రకారము ప్రసవమగువఱకుఁ జేయవలయును. అవికలు బిగించుటచేఁ జనుముక్కులు లోపలికి ముడుచుకొని పోయియుండెనా వానిని మెల్లగ వెలుపలికి లాగవలయును. అటుచేయనియెడల శిశువు పాలుత్రాగలేకపోవును. ఇది శిశువునకే కాదు మఱిమాలిన తల్లికిని గష్టము కలిగించును. చను

ముక్కులను జేతితోఁబట్టి లాగరాదు. వెడల్పుమూతిగల సీసాను సిగచేఁ గాఁచవలయును. దేహము సహించుకొను మాత్రము వేఁడిగాఁగానే యీ సీసామూతితో సమముగ జను ముక్కుంచునట్లు సీసాను బోర్లించి యొత్తి పట్టుకొనవలయును. ఇప్పు డీ సీసాలోనికి వెలుపలిగాలి యేమాత్రము పోరాదు. ఇట్లు గట్టిగనొత్తి పట్టుకొన్నయెడల సీసా చల్లారుకొలఁది చను ముక్కుపైకి నుబికివచ్చును. చనుముక్కులు చక్కఁగా వెలు వలి కొచ్చినప్పు డిటుకడగా నట్టే యుండునటుల దిన దిన మిట్లు కొనసాగాఁ జేయువలయును. తరువాత నవలుగా నుండునట్లు తొనసుకొనవలయును.

స్త్రీగాని పురుషుఁడుగాని యావజ్జీవము మనస్సు ప్రస న్నముగా నుంచుకొనుట యావశ్యకము. ఏ కారణముచేనైనను మనశ్శాంతి చెడుట రోగమునకుఁ గారణమగును. అందు గర్భము ధరించినపుడును బిడ్డలు పాలుద్రావుసమయము మీఁదుకటుకను స్త్రీలు మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. మనోవేదనలు, మాటమాటలు, వ్యాకుల తలు ఏవి నన్ని బొత్తిగ మానవలయును. మనస్సు కోపతాప ములచేఁ బీడింపఁబడునపుడు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు తల్లి తా నిచ్చు నది పాలుగావనియు నించుమించు విషమనియుఁ దలఁపవల యును. అట్టి సమయమందుఁ ద్రాగెడి పాలవలన బిడ్డకుఁ గొంచెమో గొప్పో దేహ మస్వస్థమగును. పాలుద్రాగుసమ యమందే గాక తక్కిన వేళలందును మనశ్శాంతి లేకుండెనేని పాలు చెడిపో యుండును. కావునఁ బాలుత్రాగుబిడ్డలు గల తల్లులు మనస్సు నిర్మలముగా నుంచుకొనవలయును.

గర్భిణీస్త్రీ గనుప్రొద్దులఁ దలఁచి యెంత బాధపడవలసి వచ్చునో యని కాని, బ్రతుకుదునో బ్రదుకనో యని కాని, బాధపడిన, మరణించిన యితర గర్భిణులఁ దలఁచుకొని కాని దిగులుపడరాదు. ఎవరెవరి యదృష్టము వారిది కాని యొకరికి వ్రాసినట్టే దేవుఁడు దేశమున నుండు స్త్రీలకందఱకు వ్రాయు లేదు. అదియునుగాక తెలివి తక్కువవలన నారోగ్యము కాపాడు కొనక గర్భిణులు విధి నిషేధములు పాటింపక వర్తించువారు కష్టపడినయెడలఁ దెలివిగలవారేల కష్టపడుదురు? కావున గర్భిణి ధైర్యవతిగ నుండవలయును. ఏది విశేషముగ నీవు పలుమారు తలంచుచుందువో యదే నీ మనోబలముచేతఁ దప్పక కలుగును. భగవంతుని ధ్యానము చేయుట కిదే కారణము. పాపము నాలోచించుచుంటివా పాపకార్యమునే చేయుదువు. పుణ్యకార్య మాలోచించుచుంటివా పుణ్యమే చేయుదువు. కడుపు పోవునేమోయని పలుమారు తలఁచుచుంటివా తప్పక పోనేపోవును. నాకు మంచిబిడ్డ పుట్టునని నీవు తలఁచుచుంటివా నీకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును కావున నీవు బాగుపడుట చెడిపోవుట నీ చేతిలోని కార్యమని నమ్ముము.

గర్భిణి స్ఫోటకము లోనగు నంటురోగము లుండు చోటులకుఁ బోరాదు. అచ్చటినుండి వచ్చినవారితోఁ గలిసి యుండనురాదు. స్మశానమునకు పాడిండ్లకు దిగులు గలిగించు చోటులకుఁ బోరాదు. దిగులుగలిగించు వార్తలను వినరాదు. రెండుసంధ్యలయందును నర్ధరాత్రియందు నొంటరిగ బాటలలోఁ దిరుగరాదు. మట్టమధ్యాహ్నమందు తోఁటలలోఁ దోఁపులలోఁ దిరుగరాదు. దిగంబరలై స్నానము చేయరాదు. సముద్రి

స్నానము చేయరాదు. కొండకాలువయందుగాని, కలుపబ
మారిన నీళ్ళయందును స్నానమాడరాదు. తెల్లని వస్త్రము
లను ఆభరణములను ధరింపవలయును.

గర్భస్రావము

కడుపులోనుండు శిశువునకుఁ దల్లికిఁ గల సంబంధము లేతపిందెకు తొడిమెతోఁ గల సంబంధముకంటె సున్నితమైనది. కావునఁ దల్లి హెచ్చరికకలిగి వర్తింపకుండెనా యేకారణము చేతనైనను పిందెను వడిపోవును. నాలుగు నెలలవఱకు గర్భము ద్రవము నుండును. అప్పుడా ద్రవము స్రవించెనా గర్భస్రావమందురు. ఆపైని ఐదు ఆఱు నెలలందుఁ బిండము గట్టిపడును. అది పడిపోయెనా గర్భపాతము. ఏడెనిమిది నెలలలోఁ బిండము డిగపోయెనా యకాలప్రసవ మగును. నెల తక్కువ బిడ్డలందును, ఏడవనెలలోఁ బుట్టినబిడ్డ బ్రతుకుట గలదు గాని యెనిమిదవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకదు. కొన్ని సందర్భములందుఁ దల్లిప్రాణమునకు ముప్పువచ్చును. ఏకారణముచేతనైనను నొకనారి గర్భస్రావమయ్యెనా యామెకు మఱుసటి వేకటియందును సాధారణముగ నా సమయమునందే గర్భము పడిపోవును. గర్భవిచ్ఛిత్తివలనఁ గలుగు నష్ట మపరిమితము. అందులో నెట్టి యుపాయము పాటుపడెనా యానష్టమును గుఱించి చెప్పవలసినదియే లేదు.

గర్భస్రావకారణము

౧. ఆకస్మికముగఁ బోవుటయుఁ గలదు.

౨. భయముచేతను పిడుగుపడుట లోనగు నట్టి గొప్ప

ధ్వని వినుటచేతను, అతిసంతోషముచేతను, అతి దుఃఖము చేతను గర్భము పడిపోవును.

3. సుఖానుభవము మరగి దేహపరిశ్రమము చేయని వారికి గర్భము నిలువక పోవును.

౪. దేహమున మిక్కుటముగ నెత్తురుండిన గర్భము నిలువదు.

౫. అతికోపము, చిందరకొట్టుగుణము, గర్భస్రావ కారణములు. గర్భిణీస్త్రీలకుఁ గోప మతిశీఘ్రముగ వచ్చు ననియుఁ గోపము గర్భస్రావకారణమనియు నెఱిఁగి భర్తలు గర్భిణులకు భార్యలకు మనోవ్యాకులత గలిగింపరాదు.

౬. తటాలున చెడ్డవార్త వినుట, పడుట, ఎగురుట, బరుగెత్తుట, గుఱ్ఱపుస్వారి, బరువులెత్తుట, దీర్ఘకాలము వంగి యుండుట, అందని వస్తువులకై యెగఁబ్రాకుట, తొక్కుడు యంత్రముతోఁ గుట్టుట మొదలైన పనులు చేయుట, దేహ మలయించుట యిట్టివన్నియు గర్భస్రావకారణములు.

౭. విరోచనములగుటకు, వాంతులగుటకు మందులు తీసికొనుట, కొయినా యిట్టివి గర్భస్రావమునకు గారణములు. సమయము పడినప్పుడు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును.

౮. గర్భము ధరించియున్నపుడు సంభోగించుటయు గర్భస్రావమునకుఁ గారణ మగును.

౯. కడుపులోని పురుగులవలనను, మిక్కుటమైన పండ్ల నొప్పిచేతను, మూలవ్యాధిచేతను, బలిష్ఠమైన యజీర్ణము చేతను, అతివాంతులచేతను గర్భము పడిపోవును.

౧౦. చీరలు బిఱ్ఱుగ బిగించుటచేతను గర్భము పడి పోవును.

౧౧. ఒకసారి యలవాటుపడిన స్త్రీకి ఏ కారణములు లేక యలవాటుచేతనే పడిపోవును.

నే నెఱిఁగినంతలో గర్భధారణ కాలమున భార్యాభర్తలు సంగమించుటచే ననేక స్త్రీలకు గర్భస్రావము కలుగుచున్నది. గర్భము నిలిచినదని నిశ్చయముగఁ దెలిసినది మొదలు సంగమము మానుట యుత్తమపక్షము లేదా మూఁడవ నెల దాఁటినది మొదలుకొని యిరువురు కలియకుండవలయును. కొందఱు దుష్టభర్తలు ప్రసవదినముల కనుకూడ గలయుచునే యుందురు. పశువులును గట్టిన వెంటనేఁ గలియవని యీ పశుప్రాయు లెఱుఁగరు కాఁబోలు. సంగమమువలన గర్భస్థపిండమున కెంత కీడుపాటిల్లునో వీరు తెలిసికొనలేరు. [illegible] ముంచి గడ్డపాఱతోఁ బొడిచినట్టు పొడుచుటచే పిండమునకు స్థానచలనమైనఁ గలుగును. అది పడియైనఁ బోవును. ఒకవేళ శిశువు జనించినను దుర్బలమై శీఘ్రకాలమున మరణించినది యగును. ఒకవేళ బ్రతికినను పీనుఁగులకు భిక్షాలు వేయుచుండును. ఈవిధముగ నొకఁడు భార్యతో రమించుటచే నామెకు నేడుసార్లు గర్భస్రావమో గర్భపాతమో పుట్టినబిడ్డ చచ్చుటోయై తుదకు నదియే క్షయరోగముచేఁ జచ్చెను. ఇట్లు భ్రూణహత్య శిశుహత్య స్త్రీహత్య చేసిన పాపాత్ముని మొగము చూచిన నాహత్యలు వ్రేలాడుచున్నట్లు దోఁచును. వీఁ డిప్పటికి జీవించియున్నాఁడు. మఱియొకఁ డిట్లే చేసి ౭-౮ గర్భస్రావములు కలిగించెను. ఈ కఠినాత్మునికి జాలి గలుగునంత

రోగముతో బాధపడుచుండుటచే వాఁడు గర్భిణీభార్యను క్షమించి కలియకుండుటచేత 4-6 గురు బ్రతికిరి. అది యేమి పాపమో కాని కొందఱు నిర్భాగ్యులు భార్యలు రక్తహీనత క్షయ లోనగు మహావ్యాధులచే బాధపడుచుండినను వారితోఁ గలసి గర్భోత్పాదనము కలిగింతురు. ఒకఁడు తన భార్య క్షయరోగముతో వైద్యశాలలోఁ బడియుండ నచ్చటికిఁ బోయి దానితోఁ గలిసెను. దానికి వేకటివచ్చి ప్రసవించి యుండె నప్పుడు. ఒకఁడు పురిటింటిలోని భార్యతోఁ బ్రసవించిన నాల్గవనాఁడు కలిసెను. ఇట్టివాఁడును మనుష్యుఁడ? ఇంద్రియనిగ్రహము మెక్కడ? ధర్మరతి యెక్కడ? ఎన్ని జన్మములకు నీరిపాపములనుండి ముక్తులగుదురో !

గర్భస్రావచిహ్నములు

గర్భము [illegible] కొన్ని చిహ్నములు [illegible] వచ్చు [illegible] అధికమైన బలహీనత, [illegible] ములు [illegible], [illegible] నొప్పులు, ఇవి కలిగిన గర్భము [illegible] గర్భస్రావమునకు ముందు రక్త [illegible] గొంచెము [illegible] నప్పుడు [illegible] భవారివలెనైన స్త్రీ [illegible] వలసిన [illegible] ముఖ్యముగ నొప్పు [illegible] రక్తముకూడ [illegible] గర్భము పడిపోవుట కద్దు [illegible].

రక్తస్రావము నొప్పులు సాధారణముగా లేకుండిన యెడలఁ గదలక పండుకొనుటచేతను, వైద్యసాహాయ్యము చేతను, గర్భము నిలువ

వచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీ మరల వేకటియై యునపుడు భర్తతో సంగమింపరాదు. దినదినము స్నానము మానరాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ సర్వదా నుంచుకొనవలయును. సారాయము, టీ, కాఫీలు మానవలయును. మంచి గాలిలోఁ దిరుగవలయును. అట్లు తిరుగునపుడు నడుమ నడుమఁ బండుకొనవలయును. మొదటి గర్భస్రావ మేనెలలో నయ్యెనో రెండవసారి వేకటి యైనప్పు డానెలలో నా దినమున చాల సేపు పండుకొనియుండవలయును. కటిస్నానము చేయవలయును. ఆ సమయమున కావల రమారమి రెండునెలలవరకిట్లు చేయుచుండవలయును.

ప్రసవచిహ్నములు

ప్రసవించుటకు ముందు కడుపు చిన్నదగును. మొదటి చిహ్నమిదియే. కనుటకొక వారమునకో రెండు దినములకో ముందుగనే గూపకమునఁ బైభాగమున నెత్తుగ నుండు కడుపు క్రమముగ జాఱి క్రింది భాగమునకు వచ్చును. గర్భము జాఱి చిన్నదగు కొలఁది గర్భిణి భారము తగ్గి తేలికగఁ దోఁచి పనిచేయ నుత్సాహము కలుగును. మీఁదకి నెగఁదట్టి యుండు గర్భము జారుటవలన శ్వాసము ధారాళముగ నాడును. కడుపు క్రిందికిజాఱినపుడు పలుమారులు మలమూత్రములు విడువవలసివచ్చును. మలమూత్రములు పలుమారులు విడుచుటచే వాని కోశము లుబ్బక శిశువు వెలుపలికి వచ్చుట కడ్డపడక యుండును. మలమూత్రములు పలుమారులు విడువక పోయినయెడలఁ బ్రసవమున కాటంకము కలుగుటయే గాక

లోపలి యవయవములు పొక్కి మంట లెత్తును. ఆ సమయమున మలబద్ధక ముండెనా చిట్టాముద మీయవలయును. ప్రసవకాలము సమీపించుకొలఁది తెల్లనిరంగుగల జిగట పదార్థము కొంచెముగానో యెక్కువగానో నెత్తుటఁ గలసి వెలుపల వచ్చును.

ప్రసవ వేదన

తొలుత నొప్పులు కొంచెము కొంచెముగ నప్పుడప్పుడు వచ్చును. నొప్పులు తొలుతఁ గొంచెముగానుండి క్రమముగాఁ బలుమారు తీవ్రముగఁ దగులును. వేదన యెక్కువై శిశువు నాళములను దాఁటివచ్చుకొలఁది నొప్పులు సహింపరాక యుండును. ఇవి వాస్తవమైన నొప్పులు. ఇవిగాక కల్లనొప్పులు కలవు. వాని లక్షణము స్త్రీ లెఱిఁగియుండవలయును.

అనేకస్త్రీలకు వారిలో తొలిసారి పేఁకటిదైనవారి కీ కల్లనొప్పులు కలుగుట కలదు. కనుటకు ౧౦-౧౫ దినములే గాక కొన్ని నెలలకు ముందుగాఁగూడ నీ నొప్పులు కనఁబడును. ఒక్కొక్కసారి యీ కల్లనొప్పుల వెంటనే నిజమైన నొప్పులు వచ్చి శిశువు జనించును. అప్పుడు తెలియనివారు దీర్ఘకాలము నొప్పులుపడెనని తలఁతురు. సాధారణముగాఁ గల్లనొప్పులు జీర్ణశక్తి లోపమువలనఁ గలుగును. కాఁబట్టి యీ నొప్పులు లేకుండఁ జేసికొనఁ గోరువారు జీర్ణకోశమును మలమూత్ర కోశములను జక్కఁగాఁ గాపాడుకొనవలయును.

కల్లనొప్పులు

i. వెనుకప్రక్కకంటె ముందుప్రక్క విశేషముగ నుండును.

ii. పుట్టినస్థలముకూడఁ దెలిసికొనుట కష్టము ఇవి వీఁపులోనో నడుములోనో కడుపులోనో యుండవచ్చును.

iii. క్రమముగ రావు. పెద్దనొప్పులు చిన్ననొప్పులు కలసియుండును. ఈ నొప్పులకు నడిమి కాలము సమానముగ నుండదు.

నిజమైన నొప్పులు

i. సాధారణముగ వెనుకప్రక్కనే విశేషముగఁ దగులును.

ii. తొలుతఁ గొంచెముగా నుండి రాను రాను దీవ్రముగ నగును.

iii. తొలుత నెప్పుడో యొకసారి తగులుచు రాను రాను కాలక్రమము తప్పక విశేషమగును.

కల్లనొప్పులకు నజీర్ణము కారణమగుటచే మలబద్ధమైన నగును. విరేచనమైన నగును. కావున దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయువలయును. ఆహారము స్వల్పముగను దేహమునకు బలమిచ్చునదిగను, సులభముగ జీర్ణమగునదిగను నుండవలయును. కడుపులో వికారముగాని యుద్రేకముగాని కలిగింపనిదిగా నుండవలయును. కడుపుబ్బరము, దేహమునకు గాసి, మనోవేదన ఉద్రేకము లేకయుండవలయును నొప్పుల

బాధ దుస్సహమైనయెడలఁ దెలివి యనుభవముగల వైద్యుని పిలిపింపవలయును. కూరగాయ వైద్యములు చేయరాదు. తెలివిమాలిన యమ్మలక్కలచేత మందు లిప్పింపరాదు. వీరు బ్రతికెడివారినిగూడఁ జంపుదురు. ఇట్టి వారిని సేమిచేయ వలయునని కూడ నడుగరాదు. వేదన తగ్గింపక యుపేక్షించి నను, బుద్ధిలేనివారు చికిత్సచేసినను ప్రాణాపాయము కలుగును. పెక్కు కాన్పులు కని యనుభవముగలిగిన యిల్లాండ్రైన సులభోపాయము చెప్పిన గ్రహింపవచ్చును. వైద్యుఁడు వచ్చి పరీక్షింపవలయుననిన నడ్డము చెప్పరాదు. ఎప్పుడు ప్రసవించు నని ప్రశ్నలు వేయరాదు, వాఁడై చెప్పినఁ జెప్పును.

పిండము వెలువడుటకు ముందు నొప్పి ప్రారంభించును. ప్రసవించుటకు ౧-౨ దినములకు ముందు గర్భగోళము వస్తికము లోనికి జారును. అప్పుడు దేహము లఘువై యూపిరి చక్కఁగా ధారాళముగ విడువఁ గలిగియుండును. కొన్ని సమయములందు విరేచనము లగునపుడు బంక పడును. కొన్ని సమయముల నీరు బొట్టుబొట్టుగ పడి చీర తడియును. నవ్వినను దగ్గినను నడచినను ఆనీరు తనంతట తానే బయలు వెడలుచుండును. యోనినుండి చీమిడివంటి ద్రవము వెలువడును. ఇదియే తీఁగ వేయుట అనఁబడును. నడచునపుడు కీళ్ళయందు నొప్పియుండును. నొప్పులుపడుటకు ౨౪ గంటల ముందు యోనినుండి చీమిడివలె నెత్తురు ద్రవముగ వెలువడును ప్రసవకాలము సమీపించుకొలఁది యీ నెత్తురు కాఱుటయు నెక్కువగును. దీనివలన యోని తడిగను వదులుగను మృదువుగనునై విచ్చు

కొనును. ఇప్పటి నొప్పులు కొంచెముగా నుండును. ఇంత వఱకు స్త్రీ యింటిపనులు చేసికొనుచుండవచ్చును.

తరువాత సరుసంచి పగులును. ఇది పిండమునకు సాధారణముగ నీటి బుగ్గవలె నుండును. అది పగిలి పోవునప్పుడు గర్భము తగ్గినట్లు తోచును. ఇప్పుడు కడుపులో నులిపెట్టినట్లు నొప్పి ప్రారంభమగును. ఈ నొప్పులు రెండవ దశకు గంటకో అరగంటకో నొప్పులు వచ్చుచుండవచ్చును. ఇది యే ప్రసవ కాలము. ఈ సమయమున పిండము బయటికి రాదు. అప్పుడప్పుడు జారి వచ్చుచుండును. ముందుగా దుప్పటిగట్టి పట్టుకొని తెలిసికొనవలెను. ఈ సమయమున నూ వేదనలు ఎక్కువ రాదు.

మొదటికాన్పున నొప్పులు సమారు ౧౨ గంటల కాలముండును. ఆపైన ౬ గంటల కాలముండును. అయినను ఇది నియమముకాదు దేహారోగ్యము చక్కగా గలవారు కొందఱు ఇంతకంటె శీఘ్రముగా కాలముండదే ప్రసవింతురు.

౧. స్వభావముగ నొప్పులు చక్కగ వృద్ధి కావలయునని కోరువారు పురిటింటిలో నెక్కువ వేడిమి కలిగింపరాదు.

౨. ఆ పురిటింటిలో ముగ్గురికంటె నెక్కువ జనముండరాదు.

3. గుంపుచేరి పొద్దుపోని ముచ్చటలాడరాదు. అందు ముఖ్యముగ నధైర్యపు మాటలు, శాంతంత చావువార్తలు, కష్టపడిన వారి వార్తలు బొత్తిగ మాటలాడరాదు. వేకటి

స్త్రీకి ధైర్యము ఉత్సాహము, ఉల్లాసము కలుగునట్టివార్తలే చెప్పుచుండవలయును.

౪. గర్భిణీ స్త్రీ మనస్సునకు సరిపడని వారు లోపలికిఁ బోరాదు.

౫. విశేషము నడచి గాసి కలిగించుకొనరాదు. అట్లని విశేషకాలము పండుకొనరాదు.

౬. బలము వచ్చును నొప్పి లెక్కువగునని దుఃఖప్రాయముతో సారాయము మొదలగు గాటువస్తువులఁ దీసికొనరాదు.

౭. వైద్యునిమాట నతిక్రమింపరాదు. కొందఱు తెలివి మాలిన స్త్రీలు వైద్యుఁ డట్లులే చెప్పును, మన మిట్లులే చేయవలయునని వైద్యుఁ డొకటి చెప్పినఁ దా మొకటి సేయుదురు. ఆ మాత్రమునకు వైద్యునేల పిలిపింపవలయును? ఇట్టివారు రోగులకు విరోధులే కాని యాప్తులు కారు. ఇది రోగులంద ఱయం దన్వయించును. పురుటింటిలో నుండవలసినవారిలో మంత సాని యొకతె. ఇది గోళ్లుతీసికొని, కావలసిన వస్తువులన్నియు సిద్ధముగ నుంచుకొని యుండవలయును. రెండవది ధైర్యము, వివేకము, సమయోచిత ప్రవర్తనము అనుభవము గల స్త్రీయై యుండవలయును. ఈమె గర్భిణి తల్లిగాని దాని మేలుగోరు బంధువులుగాని యైన మేలు. తల్లి ధైర్యముగలది గాదేని వెలుపలనుండుటే క్షేమము. కార్యము నిర్వహింపఁగల వారైనచో వీ రిరువురే చాలును. వీరికి సాహాయ్యము కావలసి యుండిన నింకొకతెను లోపల నుంచుకొనవచ్చును. ఏకారణ

ముచేనైనను ముఖద్వారమును మించి లోపలికి రానీయఁగూడదు. ప్రసవించు స్త్రీలు మనలో సాధారణముగా వెల్లకిలఁ బండు కొందురు. కొందఱు కూర్చుందురు. ప్రసవించు స్త్రీ యొకప్రక్క వైపు తిరిగి పండుకొని మోఁకాళ్లను ముడుచుకొనవలెను. తల, రెండు మోఁకాళ్లనడుమ దిండుంచవచ్చును. భుజములు మంచముననే యుండవలయును. పిఱుదులు మంచము కొనకు నించుమించు జేనెడు దూరములో నుండవలయును. ఇది ముఖ్యముగా బిడ్డలకైనను మంచము విషయమునే యన్వయించును. మంచమునకు నడుమ గుంత, కొనలు మిట్టగా నుండును గావునఁ బిఱుదులు కొనకుఁ బోయిన గర్భము పిల్లలను జారును. ఇట్టులు సరిగాదు. నొప్పులు పడుచుండు స్త్రీ నిద్రపోవఁ గోరునేని యడ్డగింపరాదు. నిద్ర యెట్టట ప్రశాంతము. నొప్పు లెక్కువగానుండు ఘట్టములు తిరుగుచుండవలయును గాని చాలఁగాలమునకు ముందే మంచముపైఁ గదలక కూర్చుండుటకు పండుకొనరాదు. పండుకొనుటవలనఁ బ్రసవము జాగగును. నడచుచుండిన వేగిరముగా ప్రసవించును. మల్లమీఁదనైనను పాసిమీఁదనైనను నరము ఉబ్బియుండినా పండుకొనియుండవచ్చును.

నొప్పులు పడు స్త్రీ పలుమారులు మూత్రము విడువఁ గోరునేని యట్లు చేయింపవలయును. నొప్పులు దీర్ఘకాలముండిన నట్టి కోరిక లేకయుండును. ఆ వార్త వైద్యునకుఁ దెలిపిన నతఁడు మూత్రము వెడలిపోవు సదుపాయము చేయును. మూత్రకోశము వికాసము నొందియుండిన నొప్పి లెక్కువగును.

నొప్పులు ప్రారంభమైనవెంటనే కొందఱకు వాంతి యాగును. ఇది శుభసూచకము. నొప్పులుపడునప్పుడు త్రాగు టకుఁ బాలీయవచ్చును. బ్రాంది యీయరాదు.

నొప్పులు చాలసేపుండినా దేహమునందలి యుష్ణస్థితిని నాడి [illegible] పరీక్షించుచుండవలయును. ఏదైన [illegible] సము కనఁబడినా వెంటనే వైద్యునకు వార్త నంపవలెను. నొప్పులు నిలువఁగానే ముక్కుచుపుట్టును. [illegible] ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లెక్కువగుటయుఁ గలుగు. నొప్పుల వలన నిలుచునప్పుడు శిశువుతల ఒకటికివచ్చును [illegible] బోవుచుండును. శిరస్సు యోని ద్వారమునొద్దకు వచ్చునప్పుడు నొప్పి యెక్కువగును. పెద్దగా ముక్కును. అప్పుడు శిరస్సు ఉదయించును. తరువాత నొప్పి కొంచెముసేపు విలిచి వెంటనే మరల వచ్చును. అప్పుడు దేహమంతయు వెలుపలకు వచ్చును. శిశువుపుట్టినతరువాత నొప్పి కొంతకాలమువఱకునిలుచును. తరువాత పోట్లుపొడిచినట్లు నొప్పులు ప్రారంభమగును వానివలన జరాయువు లోనగునవి వెలుపలికి వచ్చును. పది నిమిషములలో మావి క్రిందఁబడును. దీనితోడఁ గొంచెము నెత్తురు కాఱును. తరువాత పొత్తికడుపును [illegible] మొదల గర్భకోశము బంతికాయవలెఁ జేతికిఁ దగులును. అటు తగులకపోయె – శిశువును బాలుద్రాగింపవలెను. పత్తిముక్కట్లు క్రింద నొకగుడ్డను కొంచెముగ ౫_౬ మడతలుపెట్టి పెట్ట వలెను. తరువాత ౧_౨ దినములవఱకును గొందఱకు పదిదిన ములవఱకును నీ నొప్పు లుండును. ఈ నొప్పులవలన మేలే కాని కీడులేదు. ప్రసవించినతరువాత రెండునెలలకుఁగాని గర్భ

కోశము యథాప్రకారము కాదు. వెనుకప్రక్క నొప్పులు తగిలినపుడు మంత్రసాని బాలెంత పిఱ్ఱలకు దిండానించి యా పిఱ్ఱమీఁద గట్టిగ నొక్కవచ్చునుగాని యుత్తమేతు లఁగో చేతాబాయమీఁద నొక్కిన యెడల గొప్ప సందర్భము ప్రమాదము కలుగును. ముందుప్రక్క నొప్పులు వచ్చినపుడు మంత్రసాని కడుపుమీఁదఁ జేయి పెట్టి యొత్తిన యెడల నెప్పి తగ్గును. మావి పడిపోయినపిమ్మట గర్భకోశము కట్టు కట్టవలయును. ఈ కట్టు పట్టెవంటిది [illegible] దానితోఁ గట్టవలయును గాని దారమువంటి సన్నదానితో బిగించరాదు. ఇది బిగించుటయందు బాలెంత. సాహాయ్యము చేయఁగూడదు. ఈ ప్రక్క నొకరా ప్రక్క నొకరుండి తగు పాటిగ బిగించవలయును. ఈ కట్టు పదిదినములు ఉంచవల యును.

ప్రసవించినతరువాత ౧౨ గంటలలోపల మూత్రము రానియెడల వెంటనె వైద్యున కా విషయము దెలుపవల యును. బిడ్డను గనునపుడు స్త్రీ కనులు మూసికొని యుండ వలయును. ధైర్యముగలవారు కన్నులు తెఱచికొని యుం గురు. నొప్పు లెక్కువై శిరస్సు త్వరగా వెలుపల వచ్చునేని స్త్రీ యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును. అట్లు చీలకుండ మంత్రసాని కనిపెట్టవలయును. నొప్పు లెక్కువగా నుండునపుడు తటాలున శిరస్సు వెలుపల రానీకుండునట్లు శిరస్సును మెల్లగా వెనుకకు నదిమిపట్టవలయును. ఈ కా ర్యము తెలివికలిగి చేయవలయును. శిశువు వెలుపలవచ్చు నపుడు బాలెంత కాళ్లు పంగచాఁచికొని యుండవలయును.

బాధచేత కాళ్లు దగ్గఱ రానీయకుండుటకై మంత్రసాని యామె రెండు కాళ్ళసందునఁ గూర్చుండి తన రెండుకాళ్లతో నామె తొడల నెడముగఁ ద్రోచి పట్టవలయును. శిరస్సుదయించిన తరువాత తక్కిన దేహము వెలికి రాక ముఖము కమిరియున్నను మంత్రసాని తన యెడమచేతితో బాలెంత పొత్తికడుపుపై గట్టిగ నొత్తవలయును. అట్లు చేసిన గర్భకోశము సంకోచము చెందుటచే, శిశువు వేగిరము వెలుపలికి వచ్చును. అనుభవముగల మంత్రసాని గర్భము సంకోచించుటకుఁ గాచియుండవలయును గాని తొందరపడి శిశువుతలను భుజములను లాగరాదు. అట్లు లాగినయెడల హానికలుగును. రక్తము విశేషముగ స్రవించును. యోనికిని గుదమునకును నడుమిభాగము చీలును.

శిశువు వెలువడునపుడు మంత్రసాని తన కుడిచేతిని శిశువున కాపుగా నిచ్చి యెడమచేతితోఁ బొత్తికడుపుమీఁద నదుమవలయును గాని శిశువును దాఁకరాదు. బొడ్డుత్రాడు పొడవై శిశువు మెడకుఁ జుట్టుకొని యుండెనా దానిని మెల్లగఁ దొలఁగింపవలయును. అట్లు తొలఁగింపకుండిన శిశువు చచ్చును. శిశువు ముఖమున పొరకప్పుకొని యుండినయెడల దానిని తొలఁగింపవలయును. దాని నోర బంకపదార్థము లేకుండఁ జూడవలయును.

శిశువు భూమిమీఁదఁ బడఁగానే యేడువవలయును. అట్లేడువకుండినయెడలఁ బిఱ్ఱలమీఁదఁ గొట్టి యేడ్పింపవలయును. శిశువు చచ్చినట్లు కనఁబడెనా పిఱ్ఱలమీఁదను వీఁపుమీఁదను చుఱుక్కు మనునట్లు కొట్టవలయును. అప్పటికి నేడువకుండిన

నవాసాగరము సున్నము కలిపి దానిని ముక్కుక్రింద నుంచవల యును. ఇటుచేసినయెడల జబ్బినట్టు కనఁబడు బిడ్డలు బ్రతుకు దురు. ప్రసవించిన వెంటనే పురుటింటి వాకిండ్లన్నియు మూసి యాగది చీకటిగా నుండునట్లుచేసి బాలింతకు నిద్ర వచ్చు నట్లు చేయవలయును. అట్లైన బాలింత కారోగ్యము కలు గును. బిడ్డకు నీళ్ళుపోసి గుడ్డలు వేసిన వెంటనే బాలింతతో నెవరు మాటలాడక గదివిడిచి పోవలయును. ఆగదియందు మంచినీరు మాత్ర ముంచవచ్చును.

ప్రసవించిన స్త్రీలు మొదటిమూఁడుదినములు లేచి కూర్చుండరాదు. పండుకొనియే మూత్రము విడువవలయును. నడువనురాదు. నాలుగవదినమునుండి యెవ్వరైన నొకరాని పొఁకపట్టుకొని మూత్రము విడువవచ్చును. పదిదినములు గడచువఱకు లేచి తిరుగుటగాని యానుకొని కూర్చుం డుటగాని నడచుటగాని మిక్కిలి యపాయకరము. ప్రసవిం చినతరువాత రెండునెలలవఱకు గర్భకోశము యథాస్థితికి రాదు. కావున నీలోపల తెలివిలేక వర్తించినవారు తరువాత బ్రతికియుండువఱకుఁ జాల దుఃఖించెదరు. ౧౦ దినములైన తరువాత దినమున కొకగంటకు మించి కూర్చుండరాదు. మూఁడువారములవఱకు చాలఁ గాలము పండుకొనియే యుండవలయును. ౧౫ దినములైనతరువాతఁ గొంచెముగ నడువవచ్చును గాని మెట్లెక్కుట దిగుట కారానిపనులు. మూఁడువారములైన తరువాతఁ గొంచెముగ మెట్లెక్క వచ్చును దిగవచ్చును గాని చాలసేపు నిలువరాదు. కూర్చుం డను రాదు. నెలయైనపిమ్మట గాలి యనుకూలముగ నుం

డెనా మంచిగాలిలోఁ గొంచెము తిరుగవచ్చును. చలినీళ్ళలో చల్లగాలిలోఁ దిరుగరాదు. ఇంటిపనులు కొంచెముగఁ జేయవచ్చును గాని గాసి కలిగించుకొనరాదు. అప్పుడప్పుడు పండుకొనవలయును. దేహమే గాక మనస్సు నెమ్మదిగ నుంచుకొనవలయును. ఒక వారమువఱకు వచ్చు బంధువుల నామె యొద్దకుఁ బోనీయరాదు. అప్పులు వచ్చినారనిన సంతోషమే యామెకు మనోవికారముఁ గలిగించును.

ప్రసవించిన వెంటనే చెవులలోకి గాలిపోకుండ దూది యుంగుడ పెట్టుదురు. అట్లు చేయనిచో చెవిపోటు పుట్టును. పచ్చిబాలింతమీఁద వచ్చు నేరోగమైనను గట్టిగా నుండును. తలపోటు పుట్టకుండ తలకు గుడ్డలు గట్టుదురు. నడచునప్పుడు చెప్పులు తొడిగికొందురు. పండ్లనొప్పులు రాకుండ నిప్పుసెగచేఁ గాచుకొందురు. చెవులలో దూది పెట్టుట లోనైన యుపచారములు చేసిన వెంటనే బాలెంత కాలిమీఁద [illegible] కొని దేహముకంతయు వఱకు వెచ్చగా కప్పుకొన్న [illegible] నది కప్పుకొనవలయును. ప్రక్క పొర్లరాదు. [illegible] ంటుకొనవలెను. ఈదినము యోని విచ్చుకొనియుండును. అప్పుడు దానిలో గాలి దూఱరాదు. యోనిలో గాలి పోయెనా [illegible] యోనిముఖములోనుండి [illegible] వచ్చుటయేగాక [illegible] లేచినను డర్ డర్ అని యోనిలో నుండి గాలి వెడలుచుండును. ఇట్టి దశ లభించి నలుగురిలో నుండుటకు లేచుటకు సిగ్గుపడు పడుచులు కొందఱు గలరు. నొప్పులుపడుచుండఁగానే యొక్కొక్క కాలమునకు కరక్కాయలు, కాచు, పటిక, గొంటుపోకచెక్కలు తెచ్చి పొడి

చేసి ఈ పొడిని తెల్లని సన్నని గుడ్డలో గచ్చకాయంత మూటకట్టి సారాయములో నానవేసి ప్రసవించియుయిన తరువాత నా మూటను గర్భముఖమునందుంచవలయును. దీనివలన మైల కొట్టుకొనివచ్చుటయేగాక పుండును మానును. ఈ ప్రకారము ౩ - ౫ - ౭ - ౯ దినములందుఁ జేయవలయును. ఈ దినములకే పంతుదినము లని పేరు.

పచ్చిపల్లతుమ్మచెక్క, పటిక, గాచు ఇవి కషాయము కాచి యొక్క గోరుగ్రాఁగిన యీ యూటలతో ౩ - ౫ - ౭ - ౯ దినములందు ఫిచ్కారిమును గర్భముఖమునకు [illegible] కడగవలయును. ఈ యూటునే పుక్కిటపట్టిన దంతములు గట్టిపడును. పైనీళ్ళతో కడిగినవెంటనే గుగ్గిలము, తెల్లసాయపొట్టు సాంబ్రాణి పొగవేయవలయును. ఈ పొగ గర్భముఖమునకు [illegible] చేయవలయును. ఇట్లు పొగవేసి పొత్తికడుపు [illegible] ను నిప్పులో [illegible] తలకట్టు నడుముకట్టు [illegible] కస్తూరి [illegible] లో జుట్టు [illegible] పొంగాచు [illegible] బెల్లము వేసి [illegible] వేసి [illegible] మాత్రలుకట్టి [illegible] యియ్యవలయును. [illegible] కస్తూరి [illegible] మాత్రమే యిచ్చుట మేలు. ఈ నడుము నిచ్చినమొదల నొప్పులు హెచ్చును. అది జ్వరమైనది వేఁడిమియైనది తెలియక కష్టపడవలసివచ్చును. కొందఱట్టి పొరపాటుపడుదురు. దేహతత్వము వస్తుతత్వము తెలిసి వర్తింపవలయును.

వైద్యులు

వైద్యుల విషయమై మంత్రసానుల విషయమై కొంచెము చెప్పెదను. సమర్థులను బిలిచిన డబ్బు వెచ్చపడును నను తలంపుతో వైద్యుల మని తిరుగువారినెల్ల బిలువ వలదు. వృద్ధవైద్యము ప్రశస్తము. వృద్ధుఁ డనఁగా శాస్త్రజ్ఞానము అనుభవము వీనిచేత వృద్ధుఁడని యర్థము. బాగుగ ననుభవము గలిగి చేతివాసి మంచిదని ప్రసిద్ధికెక్కిన వైద్యశాస్త్రమును బాగ చదువుకొనియుండెనో గురుముఖముగనో సర్వ ప్రశస్తికెక్కిన వైద్యుని బిలిపింప వలయును. రోగి దేహలక్షణము తెలిసినవాఁడైనచో మాత్రమే మేలు. నీచప్రకృతులు వైద్యులు మంత్రసానులు నున్న రోగము తెలిసికొనలేక లేని రోగములఁ గల్పించి చెప్పి వారు చెప్పినమందు లిచ్చుటచే నేదైన వికటించినప్పుడు దయ్యమనియో భూతమనియో నేదియో పనికిమాలిన కూఁతలు కూయుచుందురు. ఇట్టివారు యమకింకరులని తలఁపుము. వీరికంటెను జండాలపు మంత్రసానులు కొందఱు కలరు. వీరు శాస్త్ర మెఱుఁగరు. గురుశిక్షయు లేదు. కడుపు కూటికి నాలుగు కాసులు సంపాదించుకొనఁ దలఁచి కొందఱు పిధవ లీ పుస్తక మాపుస్తకము చూచి గచ్చాకు పుచ్చాకు నలియఁ గొట్టి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులకై తమ కింటికి కావలసిన వస్తువులు పట్టి వ్రాసి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందుల వలనఁ గొత్తరోగములు పుట్టినపుడు ఇదియేమియని యడిగిన నీ దేహములో దయ్యమున్నది. అది యట్లు చేయుచున్నది. నా కాంజనేయులు వచ్చి చెప్పినాఁడు. వేంకటేశ్వరులు చెప్పినాఁడు. నరసింహస్వామి చెప్పినాఁడు. వారిని శాంతిపఱుప

బెంకాయలు అరఁటిపండ్లు లోనైనవి తెమ్మని తెప్పించుకొని యింటిలో పిండివంటలు చేసికొని తినుచు కొంతసేపు వెనుకకు ముందునకు నూఁగుచుఁ గడపట యంత్రము కట్టెదనని యొక్కడిదో తమ వెంట్రుక పీఁకి తాయెత్తులో వేసి కట్టుచుందురు. ఈ సూయముండల మాటలకు మతిలేనివారు మోసపోవుచుందురు. ఇట్టి వైద్యము చేయువారి నింటిలోనికి రానీయవలదు. వీరికిఁ జేయవలసిన చికిత్స యొకటి యున్నది చెప్పెదను.

నేను బొద్దుటూరిలో నున్నప్పు డాయూర మారీ రోగము ప్రబలించెను. అప్పు డొకగుడిసెవాటితోత్తు దేహము నిండ వేఁపాకు కట్టుకొని కొన్ని మండలు చేతఁ బట్టుకొని దేహమునఁ బసుపుపూసికొని పట్టెఁడు కుంకుమబొట్టుపెట్టి నేను మహారమ్మను. నా కాంకలి, దాహము. నే నీయూరు రూడ్చెదను. నాకుఁ బొనకము, నాకుపణ్యారమనిబొబ్బలుపెట్టుచు నేటికాలువ వెంట గవనిలోఁ దూఱి గ్రామములోనికి వచ్చెను. కొందఱు భయపడి సాఁగిలఁబడి మ్రొక్కువారును, నీవు కోరినవెల్ల నిచ్చెదము, నన్ను నాబిడ్డలను గాపాడు మనువారును నైరి. అప్పు డొక బుద్ధిమంతుఁ డొకచేత రెండు నా చేత రెండు చింతమట్లు తీసికొని "యోసీ తోత్తుముండా? నే నాంజనేయుల నీ యూరు గాచుచుండ నాయాజ్ఞ లేక యీయూరిలోనికి నీవెట్లువచ్చితి?" వని బొబ్బలిడుచు దాసిపై పడి చేతికొలఁది పది పెట్లు పెట్టెను అది లబలబ మొత్తుకొనుచు "ఉండను పోయెద" ననివచ్చిన త్రోవఁబట్టుకొని చూచెడువారు నవ్వుచుండ నుఱికెను. అట్టులే యీముండ లాంజనేయుఁడని పేరుచెప్పినపుడు నేను గోదండ

రాముఁడ నని, నరసింహుఁడ నన్నప్పుడు శరభేశ్వరుఁడనని నాలుగు బెత్తపుదెబ్బలు చుఱుకుచుఱుకుగ నెవ్వఁడైన బుద్ధిమంతుఁ డిచ్చెనా లోకమునకు మేలుచేసినవాఁ డగును. లేని యెడల నీ ముండ లెంకలనో చంపుదురు. ఇట్టివారు పురుషులందును గలరు. ఇది ధనార్జనమునకై వైద్యులమని మంత్రివాదులమని వేషములు వేయువారి విషయమే కాని నిజమైన భక్తుల విషయము కాదు.

వైద్యుఁడు తెలివిగలవాఁడైనను ప్రసవించిన స్త్రీ యొక్కయు దానికిఁ గావలి యుండువారియొక్కయుఁ దెలివి తక్కువతనమువలన బాలెంతల కపాయము కలుగుట కలదు. వైద్యులు వచ్చిన నేమో చేయుదురని కొందఱు రోగములు చెప్పక దాఁచుదురు. కొందఱ అపథ్యపదార్థములను దిననిత్తురు. జన్నపుట్టి వెఱ్ఱిమాటలు మాటలాడుచున్నను, మా పిల్ల యుత్తమురాలు నిద్దుర కలవరించును, దానిది పైత్యస్వభావ మందురు. కొందఱు తెంపరికత్తె లెంతటి సాహసకార్యమునైన నిషేకముహూర్తదినములందును పురుటింటను జేయుదురు. నిషేకముహూర్తవిషయమున నొక యిల్లాలిచర్య చెప్పెదను.

గర్భాధాన ముహూర్తదినమున వధువు ముట్టయ్యెను. అది వెలిపుచ్చిన ధననష్టమని తలఁచి వధువుతల్లి మొదలగు వారు ముట్టుసంగతి బయటఁ జెప్పక పగటి యుత్సవము జరగించిరి. ఆ వధువునకు మితిమించి రజస్సు వెడలుచుండెను. దాని నాఁపుటకై వైద్యశాలకుఁ బోయి నెర్రకుసుమరోగమని చెప్పి మందు తెచ్చి యిచ్చిరి కాని యది నిలిచినది కాదు. రాత్రి యూ వధువునకు గుడ్డ మడఁతలు గోఁచిపెట్టి పసుకటిం

టికిఁ బంపిరి. పంపుటకుముందా వధువుతో మగనితోఁ గలియవలదని మగఁడు ప్రశ్నించిన జ్వరమని చెప్పుమనియు బొంక నేర్పిరి. ఈ సమయమున దేహము వేఁడిగా నుండును. కావున నా పడుచు మగనితో నట్లే బొంకెను. వాఁడు గది విడిచిపోయి తల్లితోఁ జెప్పెను. ఈ ముండలు శాస్త్రార్థమని మూఁడుదినములును వధువును గదిలోనికిఁ బంపుచుండిరి. వచ్చిన బంధువులో నిజమెఱుఁగక ముట్టుకూడే తినిరి. ఇట్టి ఘోర కార్యములు పురుటిండ్లలోను కొన్ని జరుగును. ఆఁడుదానవైన నీవు నాకంటె నిట్టి వనేకములు తెలిసియుందువు. ఇట్టివి తెలిపినఁ దెలియనివారును నేర్చుకొందురని చెప్పక మానితిని.

నాకుఁ దోఁబుట్టినదానియింట యొక యిల్లాలికి నేను గానుపు కాచియుండవలసివచ్చెను. ఆయమభర్త యూరలేకుండెను. ఆమె నొప్పులు పడసాగెను. అంతకుముందే యామె యొక మంత్రసానికిఁ జెప్పి పంపియుండెను. ప్రసవవేదన యెక్కుడయ్యెను గాని శిశువు వెలుపల రాకపోయెను. ఇంట నొకరిద్దఱు బాలురుతప్ప మఱియెవరును లేరు. అప్పుడా మంత్రసాని పురుటింటిలోనుండి తలుపు కీవలనుండు నాతో "అయ్యో యీమె కడుపులో దయ్యమున్నది. నేను శిశువును వెలుపలికీడ్చిన నది లోపలికీడ్చుచున్నది. ఈ యమ్మ యెన్నఁడింతబిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినదికాదు. అంతకఠినాత్మురాలు గనుకనే యిట్లు బాధపడుచున్నది" అని వెఱ్ఱికూఁతలు కూయుచు గోరుచుట్టుమీఁద రోఁకటిపోటన్నట్లు దెప్పసాగెను. నేను వెంటనే దానిని వెడలఁగొట్టి గొప్పవైద్యుని బిలిచికొని వచ్చితిని. ఆయన ప్రాణముతో శిశువును బయటఁ దీసెను.

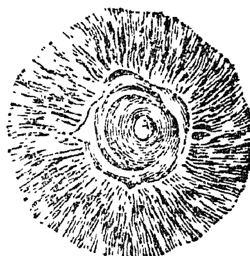
కావున వైద్యులవిషయమందును మంత్రసానులవిషయమందును హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును.

వైద్యులను మంత్రసానులను ప్రసవమునకుఁ గొంచెము ముందుగనే మాటలాడుకొని యుండుట మేలు. మేలిరకము మంత్రసానులు వైద్యులు నూర నొక రిద్దఱే యుందురు. వారిని మఱి యెవరైన మాటలాడుకొని యుండినయెడల మన సమయమునకు వారు రాఁజాలరు. కావున ముందుగ హెచ్చరిక గలిగియుండవలయును. మంత్రసాని ముసలిదిగాఁగాని చెవిటిది గుడ్డిదిగాఁగాని రేచీఁకటి కలదిగాఁగాని మతిభ్రమణము కలదిగాఁగాని యుండరాదు. పడుచు మంత్రసానులనుభవము లేమిచేతఁ దెలివితక్కువగ వర్తింతురు. కావున వారును బనికిరారు. అనుభవముగల నడిమివయస్సువారు, వివేకము గలవారు, అధికప్రసంగితనము లేనివారు, వైద్యుఁడు చెప్పినట్లు నడుచుకొనువారుగను, సోమరులు వదరుపోతులు కానివారుగను మంత్రసాను లుండవలయును. మంత్రసాని బలహీనురాలుగఁ గాని రోగములు గలదిగఁగాని యంతకుఁ గొంచెము ముందు బాలెంతరోగము వచ్చిన స్త్రీ యొద్ద నుండినదిగాఁగాని మొద్దునిద్ర గలదిగాఁగాని యుండరాదు. అది కన్నులు, చెవులు, అంగములు చురుకుగ నుండునదియు, సారాయము త్రాగుటలోనగు దుర్గుణములు లేనిదియును, నెమ్మదియైన నడవడి గలదియును, దయ ప్రీతికలదియు మనస్సు కుల్లాసము కలుగునట్లు మాటలాడునదియు, దాని పనులయందు హెచ్చరిక కలదియు, వైద్యున కవిధేయురాలై యతఁ డొకటిచెప్పినఁ దానొకటి చేయునిదియు, రోగముండు

స్థలమునుండి రానిదియు, బిడ్డలు గన్నదియునై యుండవలయును. ఇట్టి మంత్రిసానులు సులభులు గారు గావున వారి యోగ్యతకుఁ దగినంత యిచ్చి ముందే కుదుర్చుకొనవలయును.

౧౪_వ దినమున స్త్రీబీజ మూడువిధము





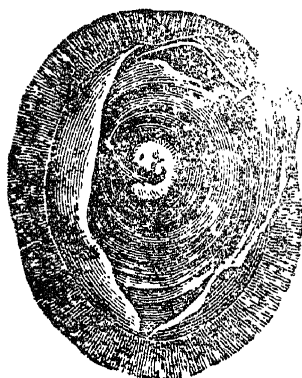
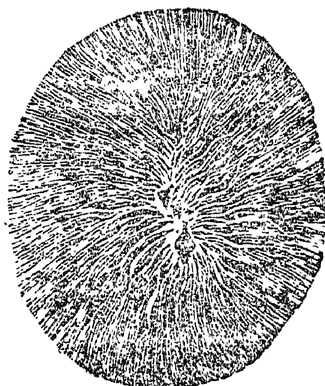
౧౫_వ దినమున స్త్రీబీజము_అందు నడుమ కలలము

విశేష విషయములు

మొదటి నెలయందు శుక్రశోణితములు గర్భాశయమునందుఁ గలలమువలె నుండును. వెండ్రుకలు, గోళ్లు, నరములు, దాళములు, ఎముకలు మొదలగు పితృసంబంధ గుణములులేక ద్రవరూపముగ నుండు మాంసము కలల మనఁబడును.

30_వ దినమునఁ బిండముయొక్క పైకొన క్రిందికొన గనఁబడును. రెండవ నెలయందు మీఁదజెప్పఁబడినట్లు కలల రూపముగ నుండు శుక్ర శోణిత సముదాయము కొంచెముగ గట్టిపడును. అట్టిగర్భము స్పర్శమువలన పిండాకారముగ నుండిన

షనఁగా గుండ్రముగను కఠినముగను నుండిన పురుషగర్భమనియు ఇటుకరాయివలె నాలుగుమూలలు గలదై చవుకముగ నుం

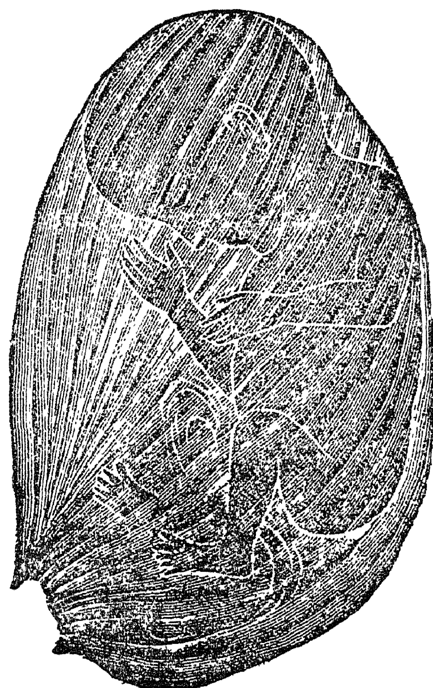
ఆ బీజమందలి కలలము ౨౧_వ దినమందలి స్త్రీ బీజము

డిన స్త్రీగర్భమనియు, బూరుగుమొగ్గవలె (గుండ్రిపుఫలములో సగమువలె) నుండిన నపుంసకగర్భ మనియుఁ దెలియఁదగును.

ఈ నెలయందు నించుమించు పిండముయొక్క యన్ని భాగములు కనఁబడును. కనుఱెప్పలు గుర్తింపనగును. ముక్కు పొడుచుకొని వచ్చియుండును. నోరు తెఱచుకొని యుండును. కాలివ్రేళ్లు చేతవ్రేళ్లు విశదము లగును.



౪౫_వ దినమందలి పిండము ౩ నెలల పిండము



3 నెలల పిండము పొరలతోఁ గప్పఁబడియుండును.

మూఁడవ నెలయందు గర్భమునకుఁ గాలుసేతులు, తల యివి పుట్టుటకుఁ గారణమైన యయిదు పిడము లా యా స్థలములందు జనించుచున్నవి. హస్తములు, పాదములు, తల మొదలగు నంగములును, చెంపలు, ముక్కు, పెదవులు, కన్నులు, చెవులు, వేళ్లు మొదలగు ప్రత్యంగములును సూక్ష్మముగ నీ నెలయందే కానవచ్చును.

నాలుగవ నెలయందు నన్ని యంగములయుఁ బ్రితఃంగ

ములయు విభాగము స్పష్టముగ నేర్పడుచున్నది. ఈ నెలయందు గర్భమున నేర్పడిన హృదయము ఆత్మకు స్థానమగుటవలన దానియం దాత్మ సంబంధము కలుగుచున్నది. కావున నీ నెల యందు గర్భము శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ స్వరూపమైన విషయములం గోరుచుండును. గర్భిణికి శిశుహృదయ సంబంధముకూడఁ గలదు కావున దానిని దౌహృదియందురు. గర్భిణి కోరిన పదార్థముల నొసంగకుండుటచే నా గర్భిణి మరుగుజ్జుతనము, ఊఁచచేతులు, కుంటితనము, జడత్వము, పొట్టితనము, వికారపుఁజూపుగాని, గ్రుడ్డితనముగాని గల శిశువును బ్రసవించును. కావున గర్భిణీ స్త్రీ కోరెడి పదార్థముల నీయవలయును. అట్లు చేసిన దీర్ఘాయువుగల పుత్రునిఁ గనును

గర్భిణీ స్త్రీ చెవులకుఁ బ్రీతికరమైన పాట మొదలగు శబ్దములను వినఁగోరియుండి యవి లభింపని యెడల గర్భమున నుండు శిశువునకు చెవిబాధ కలుగును. చర్మమునకుఁ బ్రీతికరమైన గంధము వస్త్రము అలంకారము లోనయినవి కోరి యవి లభింపకుండెనా గర్భమునందలి శిశువునకు చర్మసంబంధ బాధ కలుగును. కన్నుల కింపయిన దేవతాదర్శనము లోనైనవి చేయఁగోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకుఁ గన్నులకు బాధ. నాలుకసంబంధమయిన భక్ష్యభోజ్య పదార్థములఁ దినుటయందుఁ గోరికయుండి యవి లభింపక పోయెనా నాలుకయందు బాధ. ముక్కునకు సంబంధించిన సువాసనగల వస్తువులను గోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకు ముక్కునందు బాధ కలుగుటయే గాక గర్భిణికిని పీడ కలుగును. కావున

గర్భిణి కోరు పదార్థముల వైద్యుఁ డిప్పింప వలయును. దౌహృదకాలమున రాజదర్శనము నిచ్ఛగల గర్భిణి ధనవంతుఁడు గుణవంతుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. సన్నని వస్త్రములు, పట్టువస్త్రములు, ఆభరణములు మొదలగువానియం దిచ్ఛగల గర్భిణి అలంకారప్రియుఁడు సుందరుఁడు నగు పుత్రునిఁ బ్రసవించును. ఋష్యాశ్రమదర్శనములం దిష్టముగల గర్భిణి జితేంద్రియుఁడు ధర్మశీలుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. దేవతా ప్రతిమలందును వాని నారాధింపఁ జూచుటయందును కోరికగల గర్భిణి సభాధ్యక్షుఁడగు పుత్రునిఁ గనును. క్రూర మృగములందు మనసు పోనిచ్చిన గర్భిణి యా మృగముల స్వభావముగల పుత్రునిఁ గనును. ఇట్లేయే పదార్థములందు గర్భిణి కిచ్ఛపోవునో వాని వాని స్వభావము, శరీరము గల పుత్రుఁడు పుట్టును. గర్భిణికి నీ కోరికలు గర్భమునందుండు జీవుని ప్రారబ్ధకర్మానుగుణమై దైవవశమునఁ గలుగును.

ఈ నాలుగవ నెలలోఁ బిండమునకు స్త్రీ పురుషజాతి భేద మేర్పడును. నోరు, ఆసనము బాగుగ నేర్పడును.

స్త్రీ గర్భముధరించి యుండఁగా లక్ష్మణపంజి - వటాంకురము - సహదేవి - విశ్వదేవి అను మూలికలలో దేని నైన నొకదానిని ఆవుపాలతో నూరి మూఁడు లేక నాలుగు బిందువులను గర్భిణీస్త్రీ కుడిముక్కునందుఁ బిండినయెడలఁ దప్పక పుత్రుఁడే జనించును. ఈ రసమును ఆస్త్రీ యుమి వేయరాదు.

అయిదవనెలయందు మునుపటికంటె పిండమున రక్త

మాంసములు వృద్ధియగును. కావునఁ దల్లి శుష్కించును. పిండమునకు మనస్సీ నెలలో నేర్పడుచున్నది.

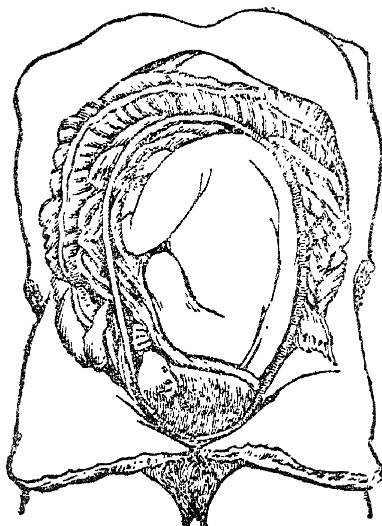
ఆఱవమాసమున పిండమునకు బుద్ధికల్గుగును. ముఖవర్చస్సు బల మెక్కువగును గావున తల్లిబలము క్షీణించును.

ఏడవ నెలయందు కాలుసేతులు నడుము అను నంగముల విభాగము ముక్కు - వ్రేళ్ళు - వెండ్రుకలు మొదలగు ప్రత్యంగ విభాగములు స్పష్టమగును. తల్లి మిక్కిలి తెల్లపాఱును.

ఎనిమిదవనెలయందు హృదయమున నుండు ఓజస్సు స్థిరము లేక తల్లినుండి బిడ్డకు బిడ్డనుండి తల్లికి మాఱుచుండును. ఈ నెలలోఁ బుట్టిన శిశువు రాక్షసులకు భాగము కావున బ్రతుకుట దుర్లభము. తల్లికిని గండమే. ఆదోషము పాపశాస్త్రప్రకారము మినుపపోడి యన్నముగాని మాంసాహారమును గాని సిద్ధము చేసి రాక్షసులకు బలియిచ్చినయెడల బిడ్డ బ్రతుకును.

గర్భిణీస్త్రీ తొమ్మిది-పది - పదునొకండు - పండ్రెండు నెలలలో దేనియందైనఁ బ్రసవించును.

గర్భమునకు వెండ్రుకలు, మీసములు, దేహమున రోమములు, ఎముకలు, గోళ్ళు, పండ్లు, సిరలు, స్నాయువులు, ధమనులు, శుక్రము మొదలగు కఠినపదార్థములు తండ్రివలనఁ గలుగును.



బాగుగ నెదిగినబిడ్డ ప్రసవించుటకు ముందుండు స్థితి

మాంసము - రక్తము - మేదస్సు - మూలగ - హృదయము - నాభి - యకృత్తు - ప్లీహము - ఆంత్రములు - గుదము మొదలగు మృదుపదార్థములు తల్లివలనం గలుగును.

ఇంద్రియములు - జ్ఞానము - విజ్ఞానము - ఆయుష్యము - సుఖము - దుఃఖము - మొదలైనవి యాత్మవలనఁ గలుగును.

బలపరాక్రమములు, ఆరోగ్యము, వర్ణము, మేధ మొదలైనవి సాత్మ్యజనితంబులు (అలవాటువలనఁ గలుగునవి). శరీరమునకు వృద్ధి, బలము, కాంతి, హాని, స్థితి మొదలైనవి రసమువలనఁ గలుగును.

దాదిలక్షణము

దాది మిక్కిలి పొడవుగఁగాని పొట్టిదిగఁగాని యుండరాదు. నడిమివయస్సున నుండవలయును. మంచినడతగలదై చపలచిత్తము, ఆశ లేనిదై యుండవలయును. మిక్కిలి చిక్కీగాని మిక్కిలిబలిసిగాని యుండరాదు. ఎల్లప్పుడు స్వచ్ఛమైన పాలుగలదై యుండవలయును. దాదికి పెదవులు వ్రేలాడుచుండరాదు. దాని స్తనములు వ్రేలాడనురాదు. ఊర్ధ్వముఖముగ నుండరాదు. స్తనములాకారము మాఱుచుండెనా బిడ్డకు వంకరపండ్లుగాని మిట్టపండ్లుగాని వచ్చును. వ్రేలాడుచుండెనా శ్వాసము రాకుండునటులు శిశువుయొక్క ముక్కును ముఖమును అడ్డగించును గావున నది వచ్చును. అటుకాదేని ముక్కు వంకరపోవును. దాదికి అంగవైకల్యము వ్యసనము నుండరాదు. దానిబిడ్డ బ్రతికియుండవలయును. పాలు దండిగ నుండవలయును. శిశువుయొక్క కులమునకు సమానమైన కులమునఁ బుట్టినదై యుండవలయును. బ్రాహ్మణశిశువు తురకదానిపాలో, మాదిగలదానిపాలో త్రాగిన దాని బుద్ధి గుణములు లోనైనవి శిశువునకు వచ్చును.

తల్లికి పాలుండెనా తప్పక తల్లియే పాలీయవలయును. కొందఱు తుటారికత్తెలు లంజలవలె సొగసులు మరగి బిడ్డకుఁ బాలిచ్చినయెడలఁ జన్నులు బిగువుచెడునని దాదుల నేర్పఱుతురు. ఇది మహాపాప కార్యము. తల్లి శిశువునకు రెండు ఱొమ్ములనుండి పాలు త్రాగ నలవాటు చేయవలయును. బిడ్డకుడువని ఱొమ్మునఁ బాలు గట్టిపడి గడ్డకట్టి నొప్పులుపుట్టి కోయవలసి వచ్చును.

సరియైనదాది దొరకనపుడు, మేకపాలు శ్రేష్ఠము. దానికి వెనుక నావుపాలు. దానికి వెనుక డబ్బీల సీసాల పాలు.

రోగాది బాధలచేఁ దల్లి పాలీయలేనప్పుడు దాది మంచిదిగ దొరకిన నేర్పఱుచుకొనవచ్చును. తల్లి కేనాఁడు పాలు పడినవో యానాఁడే దాదికిని బాలు పడి యుండవలయును. దాని దంతములు గట్టిగను ముఖవాయువు కంపులేకయు నుండవలయును. దానికి మూలవ్యాధి లోనగు చర్మవ్యాధులు లేక యుండవలయును. అదిగాని లేక మగఁడుగాని నోటి పుండ్లచే బాధపడియుండరాదు. దానికిఁగాని దాని మగనికిగాని స్త్రీసంబంధరోగములు అంటురోగములుండిన నది పనికిరాదు.

తన బిడ్డకుఁ దప్ప మఱియొకబిడ్డకుఁ బాలిచ్చునది పనికిరాదు. రోగముగల బిడ్డకు ముందు పాలిచ్చుచుండినది పనికిరాదు. అది కాఁపురము చేయుచోట మారి, స్ఫోటకము లోనైన రోగము లేకుండవలయును. దాని ఱొమ్ములు గుండ్రముగా నుబికినవిగా నుండవలయును. ఱొమ్ములు పెద్దవిగా నుండిన పాలు దండిగా నుండునని తలంపరాదు. చనుముక్కులు నిక్కుకొని కురుపులులేక యుండవలయును. దాని పాలను బరీక్షించి చూడవలయును. అవి తియ్యగను, కొంచెము ఊదావర్ణముగల తెలుపుగలవై యుండవలయును. వానిని కొన్ని గంటలు పెట్టిన యెడల మీఁద మీఁగడవలెఁ బొంకట్టవలయును. దాని బిడ్డస్థితినిబట్టి పాలు మంచివవునా కావా తెలిసికొనవచ్చును. బిడ్డ పాలు ద్రావునపుడు కష్టపడినను మూఁతి త్రిప్పుకొనినను, ఏడ్చినను పాలు మంచివిగావు.

దాది నల్లమందు, గంజాయి, సారాయి యుపయోగించునదిగ నుండరాదు. పాలిచ్చుటకుఁ బ్రారంభించినతరువాత దాని యారోగ్యము బాగుండుట కనిపెట్టవలయును.

శిశువులఁ బోషించుట వారిని బెంచి పెద్దవారినిగఁ జేయుట ఆ యా వయసుల నా యా కాలములఁ దగు నీతులు బుద్ధులు, నేర్పుట సదాచారసంపన్నులుగఁ జేయుట కుల మర్యాద లెఱిఁగి వివాహములు చేయుట యివన్నియు మాతృ హితచర్యయందు దెలుపఁదగినవి. దేశకాలస్థితులఁబట్టి యవి యన్నియునుఁ దెలుప వీలు లేకున్నను, మగవారికై వ్రాసిన బాలకహితచర్య, కుమారహితచర్య, పతిహిత చర్య చదువుటవలన నా విషయములు పెక్కులు గ్రహింప వచ్చును. అట్లులే కుమారీ హితచర్య, సతీ హితచర్య, గర్భిణీ హితచర్య చదువుటచే స్త్రీలవిషయము తెలియనగును. తమ తమ నడవడులు తా మెఱుఁగుటే కాక యితరుల చిత్తవృ త్తులు కష్టసుఖములు తా మెఱిఁగినఁ గాని సంసారమున సుఖ ముండదు గావున స్త్రీపురుషు లీ హితచర్య గ్రంథము లన్నియుఁ జదువుట తమకును, తమ సంతానమునకును దేశము నకు శ్రేయస్కరమని విన్నవించుచున్నాను.
